

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

IL CORRE
BRUCE LEE

ГРАНДМАСТЕР

BRUCE LEE

THE TAO OF GUNG FU

EDITED BY JOHN LITTLE

Charles E. Tuttle Co., Inc.
Boston Rutland, Vermont Tokyo

БРЮС ЛИ

ДАО КУНГ-ФУ



ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДЖОНА ЛИТТЛА

Москва
2003

ИЗДАТЕЛЬСКО
ТОРГОВЫЙ ДОМ

ГРАНД



УДК 796
ББК 75.715 (7США)
Л55

Ли Б.

Л55 Дао кунг-фу / Брюс Ли. — Под ред. Дж. Литтла. — Пер. с англ. К. Давыдовой. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. — 256 с.: ил. — (Грандмастер).

ISBN 5-8183-0569-4 (рус.)

ISBN 0-8048-3110-6 (англ.)

Книга, написанная Брюсом Ли более тридцати лет назад, знакомит с боевыми искусствами Китая. Помимо китайских единоборств, приводятся восточные и западные методики поддержания формы, показаны различия между жесткими и мягкими стилями боевых искусств, а также между разными школами кунг-фу. Книга проиллюстрирована черновиками Брюса Ли из его знаменитого реферата «Дао кунг-фу».

Для широкого круга читателей.

**УДК 796
ББК 75.715 (7США)**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-8183-0569-4 (рус.)
ISBN 0-8048-3110-6 (англ.)

First published in 1997 by Tuttle Publishing, an imprint of Periplus Editions (HK) Ltd., with editorial offices at 153 Milk Street, 5th floor, Boston, MA 02109, USA

Copyright © 1997 Linda Lee Cadwell

© Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление. ФАИР-ПРЕСС, 2003

ПОСВЯЩАЕТСЯ ТАКИ КИМУРЕ



У
частя
неско
сто в
ра: я
и кот
ни в

Та
преж
Брюс

использовал свои дружба с Брюсом Ли ради сво-
ей выгоды, как бы тяжело ему ни было. Для Таки
Кимуры дружба всегда была выше денег, personali-
ность выше выгоды, дружба выше славы, искрен-
ность выше чувств собственного достоинства,
скромность выше похвалы, гармония выше ти-
тула и любовь выше всего прочего. Брюс Ли под-
бирал себе друзей по характеру. Если он что-то
думал, то можно было быть уверенным, что сло-
ва могут у него быть весомыми. И он говорил:
«Таки, мои способности и уважение к тебе дружба»

О ТАКИ КИМУРЕ

У Брюса Ли было много учеников в разных частях света. Ему повезло, что в Сиэтле нашлось несколько человек, которые решили сохранить его наследие. Это, в первую очередь, Таки Кимура, которому Брюс доверил свою школу в Сиэтле и который на протяжении более чем 37 лет хранил верность Брюсу Ли и его учению.

Таки Кимура — человек, который доказал преданность и верность своему другу и сифу Брюсу Ли. Человек, который ни разу в жизни не использовал свою дружбу с Брюсом Ли ради своей выгоды, как бы тяжело ему ни было. Для Таки Кимуры принцип всегда был выше денег, вежливость выше выгоды, дружба выше славы, искренность выше чувства собственного достоинства, скромность выше положения, гармония выше титула и любовь выше всего прочего. Брюс Ли подбирал себе друзей по характеру. Если он что-то писал, то можно было быть уверенным, что слова идут у него от всего сердца. И он писал: «Таки, чьи способности я уважаю и чьей друж-

бой дорожу...» С благодарностью за все, что он сделал для Брюса Ли и его семьи, посвящаю эту книгу Таки Кимуре.

Хотелось бы также отметить вклад Джесса Гловера, первого ученика Брюса в Америке и автора нескольких великолепных книг о первых годах Брюса в Сиэтле. Кроме того, хотелось бы выразить благодарность Фреду Сато, Эду Харту, Скипу Элсуорту и Дагу Палмеру, которые согласились поделиться своими воспоминаниями о Брюсе и его искусстве в удивительное время его расцвета.

Джон Литтл

О БРЮСЕ ЛИ

Линда Ли Кэдвелл:

В 1963 году 22-летнего студента Вашингтонского университета пригласили в Гэрфилдскую школу прочитать ознакомительную лекцию по китайской философии. Так я познакомилась с Брюсом Ли — студентом факультета философии и учителем кунг-фу. Когда упоминается имя Брюса Ли, большинство людей вспоминает неподражаемого актера, героя многих боевиков, построенных, главным образом, на китайских единоборствах. Я же сначала узнала его как мыслителя, вечного ученика, исследователя, который пытался раскрыть тайну своей души. В фильмах мы видим сильного, уверенного в себе Брюса, а эти, как я бы их назвала, личные записи помогут вам узнать его как ученика жизни, человека, который сам слепил свою судьбу.

Философия единоборств была страстью Брюса. Только благодаря этой жажде знаний он смог создать свою философию жизни. Но перед тем,

как отправиться в это увлекательное путешествие, ему пришлось собрать все необходимые для этого навыки и инструменты. Первыми из них были общеобразовательная школа и занятия кунг-фу. Затем он пополнил запас, читая литературу и занимаясь самостоятельными исследованиями. Эссе, включенные в эту книгу, Брюс написал, когда ему было чуть больше двадцати — по мере познания глубинных сторон человеческого «я» он продолжает набирать необходимые навыки, которые со временем становятся частью его самого и позволяют избавиться от всего лишнего.

Специалисты по восточным единоборствам всегда считали Брюса иконоборцем во всем, что касается практики и применения традиционных стилей. Поначалу его восприняли как выскочку — любителя поговорить о древних традициях, но очень скоро стало ясно, что этот самоуверенный молодой человек гораздо мудрее большинства своих сверстников. Радикальные идеи Брюса не были случайными — он пришел к ним в результате многолетних исследований всего, против чего впоследствии выступал, и полагался на свои глубокие знания в этой области. Чтобы опровергать запреты, которые объяснялись определенными традициями единоборств, Брюсу, в первую очередь, приходилось разобраться в основах этих традиций. Он был уверен, что можно найти объективное объяснение всем стилям, формам и мыслям, но постичь истину можно только тогда, когда поймешь основные принципы и идеи того или иного вида боевого искусства. Некоторые

традиции Брюс уважал за то, что они способствовали человеческому развитию, другие отвергал, потому что, по его мнению, они мешали. В итоге он смог обосновать свои собственные идеи, расширил сознание, стал уважаемым специалистом в области боевых искусств и настоящим человеком.

То, о чем сейчас идет речь, фигурировало в первых записях Брюса о его путешествии в царство философской мудрости. Он описывал, как понимает дошедшие к нам из древности принципы и как их можно применять в кунг-фу и в жизни. Например, очень популярный сегодня символ инь-ян, который для многих не представляет никакой ценности и используется для обозначения всего восточного или мистического (потому что мало кто *понимает* его суть), был необычайно важным для Брюса. В своих эссе он объясняет, почему именно в нем заложена основа кунг-фу и даосского представления о Вселенной. Брюс считал его необходимой частью боя и применял на практике, хотя, как вы знаете, между пониманием и практикой есть разница.

Огромное значение для Брюса имело погружение в древнюю мудрость. Он считал, что только так можно объективно выделить принципы, необходимые для собственного развития. Чтобы понять, нужно многое обдумать, принять не одно решение. Только благодаря способности мыслить, Брюс смог понять принципы Дао кунг-фу. Он с головой погружался в каждый аспект боевого искусства и уважал традиции (правда, не те, о которых

ничего не знал); он создал свою философию жизни и жил по ней. В этом заключалось развитие Брюса, о котором он сам расскажет вам в этой книге.

Человек должен благодарить Бога за то, что у него в жизни есть страсть или цель. В этом отношении Брюс был счастливым человеком, как, впрочем, и мы — ведь у нас есть возможность разделить его страсть...

Джон Литтл:

В 1963 году 22-летний Брюс Ли начал писать книгу о малоизвестном тогда виде боевых искусств — кунг-фу. Книга называлась «Китайское кунг-фу: философия и самозащита» (между прочим, это единственная вышедшая книга Брюса Ли). Уже тогда Ли надеялся написать более подробную книгу о своем любимом виде боевых искусств:

Очень скоро, когда я вернусь с Востока, выйдет в свет более подробная книга «Дао китайского кунг-фу».

В ноябре 1964 года Ли все еще работал над книгой и писал в письме другу:

Я заканчиваю более глубокую книгу о Дао кунг-фу... В ней я опишу свое понимание искусства. Оно сформировалось в последние пять лет и стоило мне многих сил.

Вот она, эта книга. Планировалось, что она выйдет в свет в 1965 году. Ее автор, Брюс Ли, хотел, чтобы она стала своеобразным подарком западному миру.

Отказавшись от издания книги, Ли не избавился от черновиков и оставил много записей, фотографий и материалов своих исследований кунг-фу и только родившегося искусства джит-кун-до. Эта единственная в своем роде работа, которой мы обязаны, в первую очередь, издательству «Tuttle Publishing» и семье Брюса Ли, проливает свет на процесс умственного развития и роста Брюса Ли как специалиста боевых искусств. Я благодарен Линде Ли Кэдвелл (вдове Ли) и Адриану Маршаллу (юридическому представителю Ли) за то, что они доверили мне этот гигантский и интереснейший труд.

Перед тем как вы начнете читать эту книгу, я попрошу вас забыть все, что вы знаете или думаете, что знаете, о боевых искусствах. Я хочу, чтобы вы забыли термин «джит-кун-до» и все ассоциации, которые он у вас вызывает. Когда в 1964 году Брюс Ли сел за эту книгу, его мировосприятие находилось под сильным влиянием традиционных китайских учителей древности. Справедливости ради хочу заметить, что уже тогда подход Брюса Ли к боевым искусствам не был традиционным, так как его интересовала эффективность многих так называемых классических китайских искусств. Тем не менее даже его собственная система кунг-фу будет считаться частью даосской философии, главенствующую роль в которой играет правда и реаль-

ность — то, чем вещи являются на самом деле, а не то, чем мы их видим или представляем.

Редактируя черновики Ли, я старался не изменять оригинального текста. Если написанного не хватало, то я обращался к другим источникам — его многочисленным заметкам и аудиозаписям, — чтобы понять его мысль и идею. Если великий учитель что-то пишет, то это нельзя изменять или трактовать по своему усмотрению. Я руководствовался этим принципом, работая над книгой и всеми другими проектами, связанными с именем Брюса Ли. Я брал за основу записки Брюса Ли, которые он часто набрасывал в самолете на высоте десяти километров над землей или в машине. Все поправки и изменения были сделаны с ведома учеников Ли, которые знали его в интересующие нас годы, и Линды Ли Кэдвелл, в чьем желании сохранить оригинал, написанный ее мужем, нельзя усомниться. Материалы собирались на протяжении более двенадцати лет, и Ли постоянно совершенствовал материал, который позже ляжет в основу его собственного вида боевого искусства джит-кун-до. Поэтому было довольно сложно определить, что относится к периоду его жизни в Сиэтле, Окленде, Лос-Анджелесе и Гонконге. Среди учеников Ли до сих пор есть те, кто не хочет делиться его методами, идеями и мнениями с другими. Они, как Священное Писание, ревностно охраняют те знания, которые получили из рук самого Брюса Ли. Однако, по моему мнению, такая секретность противоречит философии Брюса Ли —

того, кто всю жизнь боролся за права человека, независимо от цвета кожи и национальности, кто стремился познать истину, способную помочь всем. Недомолвки способствуют распространению полуправды и возникновению справедливых вопросов, многие из которых, к сожалению, все еще остаются без ответов. Это не позволяет справедливо распорядиться наследством великого человека, как материальным, так и духовным. Американский философ, лауреат Пулитцеровской премии Уилл Дарент в предисловии к книге «История философии» пишет:

«Так давайте же не будем стыдиться учить других. Те, кто ревностно охраняет свои знания, сами виноваты, что люди ищут в их работах и лекциях то, чего они не говорили. Это всего лишь следствие их избирательности и варварской терминологии. Они должны быть благодарны своим слушателям за то, что те любят жизнь настолько, что вдыхают ее в их учения. Возможно, каждый учитель может помочь другому: осторожный последователь испытывает, насколько серьезен ваш интерес к науке, а горячий энтузиаст наполнит теплом жизни сосуды плодов многолетних исследований. Мы сами должны создать в Америке публику, способную слушать и воспринимать слова гениев, и тогда она сможет сама производить их на свет. Совершенных учителей не бывает, но, если учитель старается изо всех сил, на это можно закрыть глаза. Мы лишь

знакомим учеников с предметом, а затем, не задерживаясь, покидаем сцену, оставляя ее для лучших актеров».

Его слова полностью соответствуют моему принципу.

Таки Кимура:

Позвольте мне выразить свою благодарность Джону Литтлу за то, что он дал мне возможность сказать несколько слов о моих отношениях с одним из величайших людей — Брюсом Ли.

Я знаю Джона уже больше года, и по мере того, как я узнаю его ближе, все больше уважаю и ценю его дружбу. Джон, как и многие из нас, старается во многом подражать Брюсу Ли, быть уверенным в себе, но в то же время остается скромным, настойчивым, чутким и внимательным к другим. Я считаю, что задача, которой Джон посвятил свою жизнь, — изучить, переработать и представить читателю записи Брюса, чтобы мы могли понять и разделить его философию, — далеко не из легких.

Брюс Ли был высоко одаренным человеком. Его таланты начали проявляться, когда он только переехал в Сиэтл. Ростом метр семьдесят, он моментально привлекал к себе внимание публики. Как-то Брюс поделился со мной, что чувствует себя одинаково комфортно с людьми разного социального уровня. Он объяснял это физичес-

кой и духовной сущностью высших уровней боевых искусств, и, на мой взгляд, это было и его сущностью. Он прожил жизнь и умер, как настоящий воин.

Я часто говорил, что знакомство с Брюсом Ли произвело на меня жутковатое впечатление. Но мне очень повезло, ведь я смог раскрыть и другие его стороны — он был молодым комедиантом и зрелым философом. Особенно меня восхищало последнее, и я душой чувствовал, что должен следовать за ним.

Тем, кто плохо знает историю жизни Брюса Ли — человека, который, собственно, и намеревался написать книгу, что сейчас перед вами, — я думаю, не помешает узнать, как он познакомил Северную Америку с кунг-фу, уникальным китайским боевым искусством. В 1959 году после недолгого пребывания в Сан-Франциско Брюс приехал в Сиэтл. Ему было тогда восемнадцать. Несколько выступлений по телевидению и на публике сделали свое дело, и Брюс стал преподавать всем американцам, независимо от расы или национальности.

Даже в Гонконге Брюс ощущал на себе отголоски предрассудков и расовой дискриминации. Именно это заставило его заняться боевыми искусствами ради самоутверждения. Он часто рассказывал мне, как высокомерно и порой несправедливо англичане обходились с китайцами. И Брюс поклялся себе, что при помощи боевых искусств сделает взаимоотношения между народами всей планеты равноправными.

Еще в Сиэтле, в самом начале своего путешествия, Брюс осуждал беспорядок и пропагандировал искусство упрощения и гармонии. Позже Брюс найдет выражение своим богатым знаниям, создав джит-кун-до. Независимо от того, преподавал ли он джунь-фань кунг-фу или джит-кун-до, он считал что простота, честность и желание исходят из глубин человеческого сердца, и это чувствовалось во всем, чему он когда-либо учил.

Брюс был от рождения наделен такими качествами, как быстрота реакции, координация, грациозность, высокие умственные способности и обаяние. Кроме того, он проводил четкую грань между фантазией и реальностью. Брюс никогда не осуждал какие-либо виды единоборств. Наоборот, в каждом из них он находил что-то важное и учил нас так называемой «реальности» боевого искусства — простоте, гармонии и целостности.

Он сравнивал это с тем, как дети выражают свои мысли и чувства — просто, спонтанно, плавно и, главное, искренне. Брюс учил нас холодной и жесткой правде жизни: например, если хочешь стать пловцом, нельзя тренироваться на земле — нужно обязательно зайти в воду. Он делился со мной и другими учениками абсолютными истинами: честностью, уважением, скромностью, уверенностью в себе и огромным желанием достичь поставленной цели.

Когда Брюс был еще жив, он всегда учил меня и всех остальных максимально использо-

вать свои физические способности, чтобы, в конце концов с гордостью, но одновременно и не забывая о скромности, осознать, кто мы есть на самом деле. Когда это происходит, перед человеком распахиваются врата философской мудрости.

С этой уникальной и в то же время простой концепции правды и реальности, собственно, и начинался курс обучения, который Брюс доверил мне в Сизтле.

Даже сейчас, когда я вспоминаю дни, которые мы с Брюсом провели вместе, мне становится не по себе. Он помог мне компенсировать то время, которое я потерял в концентрационном лагере лишь потому, что был японцем. Тогда я только закончил школу, и Брюс придумал, как меня исцелить — он просто вытаскивал меня повеселиться и заставлял делать сумасшедшие вещи, которых я был лишен во время моего заключения. В результате его учения и моего искреннего желания постичь истину вся боль, горечь, плохие воспоминания и чувство неполноценности остались далеко позади — там, где еще не было Брюса Ли. Сейчас я понимаю, что мой опыт значительно обогатил меня как с положительной, так и с отрицательной стороны и помог мне стать лучше, чем я был.

Брюс говорил: «Он знает, но не знает, что знает. Он спит — разбудите его». Хотя прошло много лет, прежде чем я смог по-настоящему оценить эти слова, я благодарен ему за то, что он «наполнил мою чашу», в то время как сам я это-

го не осознавал, он знал, что я «не знаю, что знаю».

Мне есть, что вспомнить о Брюсе. Мы вместе тренировались, обедали, ходили в кино, болтали о разных вещах и за это время обсудили все, что только можно. Я четко помню, как Брюс давал свои первые показательные уроки в Сिएтле и в Калифорнии и как у меня волосы вставали дыбом, когда он демонстрировал на мне молниеносные удары, напоминающие по силе ураган, и каждый раз он останавливался на расстоянии пары сантиметров от моего лица. Его удары были так сильны, что воздушный поток шевелил волосы на моей голове.

Брюс был моим учителем, моим сифу, советником и, что самое главное, другом. В нем собрались воедино все основные качества настоящего мастера китайских боевых искусств.

Хотелось бы заранее предупредить читателей, что искусством кунг-фу нельзя овладеть «за три занятия». Придется много трудиться, физически и умственно.

Брюс Ли. Сизтл, 1963

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Эта книга — не учебник по китайскому боксу. Такая работа потребовала бы от авторов слишком много времени, и в результате издатели оказались бы в убытке. Кроме того, 95% написанного было бы не понятно читателям, а 99% — не имело бы практической ценности.



Эта книга должна научить вас китайской самозащите, которую можно использовать в реальной жизни. Мы отобрали только те приемы, которые можно выполнить без специальной подготовки, не располагая большой физической силой.

Однако хочу предупредить вас, что, если вы хотите овладеть ими, придется тренироваться, много тренироваться, не меньше чем для того, чтобы достичь мастерства в теннисе, гольфе, боксе или любом другом виде спорта.

Китайским боевым искусствам более четырех тысяч лет. Они включают в себя методы борьбы без оружия (то есть с помощью рук, ног и других частей тела), которые могут применяться и против вооруженного противника. У каждого клана были свои методы, несколько отличавшиеся от других, поэтому стилей было столько же, сколько кланов.

Мне хотелось бы выразить свою благодарность моему учителю, который многие годы оставался со мной, мистеру Ип Мэну, председателю Ассоциации вин чунь.



Глава 1

ЧТО ТАКОЕ КУНГ-ФУ?

ЗНАКОМСТВО С КИТАЙСКИМ КУНГ-ФУ

Китайское искусство кунг-фу было центральным в дальневосточных боевых искусствах. Его принципы и технику питали различные восточные искусства самозащиты, оказавшие огромное влияние на развитие кунг-фу.

Кунг-фу, предок каратэ, джиу-джитсу и т. д., — одна из древнейших форм самозащиты. Его можно по праву называть концентрированной сущностью мудрости и глубокой мысли искусства рукопашного боя. Кунг-фу четыре тысячи лет, и нет ничего более доступного и в то же время сложного для понимания.

Три стадии исторического развития

Искусство кунг-фу прошло три стадии развития. В древности оно было простым и естествен-



ным способом рукопашного поединка без применения захватов — при помощи рук и ног. Оно не было научно обоснованным, действия человека ничем не сковывались и не ограничивались. Со временем базовые техники развивались и совершенствовались, и хотя новое искусство превосходило исходное, оно потеряло свою простоту и естественность. Слишком большой упор на философию и научность не позволяет проникать в укромные уголки мозга и задействовать их. На этой стадии большинство приемов представляли собой чисто механические движения, в них было много лишнего, что усложняло задачу бойца. Короче говоря, все было сложно и запутанно.

Но шли века, и сменяющиеся поколения бойцов совершенствовали искусство, сглаживали шероховатости и оттачивали техники. В итоге кунг-фу превратилось в простой и четкий способ самозащиты. Простота была результатом бесконечных экспериментов и размышлений об изначально сложном виде боя. Все техники слились воедино, а движения максимально упростились, чтобы служить своей непосредственной цели. На эти изменения большое влияние оказали даосизм, чань (дзэн) и «Ицзин».

Примером простоты может быть и сам китайский язык. Приблизительно полвека назад большинство лингвистов называли его «детским». Очевидно, они не нашли других объяснений его простому грамматическому строю, в котором нет категории рода и числа, падежей, времен, залогов. (Трудно поверить, правда?) Но

многолетние исследования показали, что в древности в китайском языке была очень сложная грамматическая организация, которая с течением времени упростилась до того уровня, который мы сегодня и видим. Так что, по делу, это вовсе не «детский», а, скорее, наоборот, самый «взрослый» язык в мире.

В школе китайским детям не приходится зубрить грамматику. Все, что им нужно, — это всего лишь научиться писать иероглифы в нужной последовательности.

Примером упрощения в китайском языке может служить следующее: вместо того, чтобы сказать: «двое мужчин», китайцы говорят: «два мужчина», потому что числительное «два» уже указывает, что мужчина не один. У нас принято говорить: «вчера я ходил», а в Китае: «вчера я иду», ведь слово «вчера» уже подразумевает, что дело было в прошлом. Если китаец хочет сказать: «я сделал это», он говорит: «я заканчивать делать это», вместо «неспособный человек» — «нет способности человек» и т. д. (это всего лишь несколько примеров, но если вопрос всерьез заинтересует читателя, то на эту тему написано много книг).

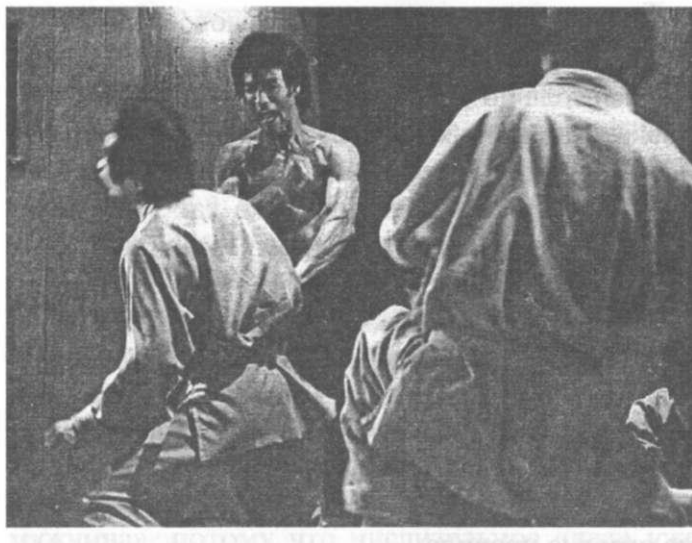
Между прочим, и английский язык повторяет судьбу китайского и идет по пути упрощения. Из всех западных языков английский самый гибкий и простой (сравните его грамматику, например, с французской или латинской). Сейчас он приближается к той стадии развития, на которой китайский был несколько тысяч лет назад.

Возвращаясь к нашей теме, слово *кунг-фу* означает «работа» или «тренировка». Однако применительно к боевым искусствам это тренировка, нацеленная на постижение Дао предмета или явления (об упрощении движения в даосизме см. главу 3), то есть тренировка как Путь к укреплению здоровья, духовному развитию, мастерству самозащиты.

Географически кунг-фу всегда делилось на северную и южную школы. Северные школы отличаются ударами ногами (обычно высокими и выполняемыми в прыжке) и более широкими движениями. Для южных школ характерна эффективная техника ближнего боя. Конечно, это не строгие правила.

Кунг-фу — это общее название для всех школ боевых искусств на территории Китая, таких, как хун, «белый журавль», тай-цзи цюань, вин чунь, «богомол» и т. д. Можно сказать, что владеешь техникой хун или ли, но ни в коем случае не кунг-фу, так как этот термин включает в себя технику всех школ, 72 замка суставов, 36 бросков и работу с 18 видами оружия. Никто не может полностью овладеть кунг-фу, и даже если бы он мог тренироваться во всех школах, ему бы не хватило жизни, чтобы все освоить.

В США для обозначения этого вида рукопашного боя чаще всего используется термин «кунг-фу», но есть и другие названия, например *мо-суэ* (*у-шу* на пекинском диалекте мандарин) или *го-суэ* (*кю-шу* в Китае, на Тайване и в Гонконге). Однако ни одно из них нельзя назвать



исчерпывающим, так как *мо-суэт* обозначает боевое искусство в целом и может использоваться для обозначения любого вида рукопашного боя, а *го-суэт*, обозначает национальное искусство и может относиться вообще к любому искусству, включая музыку, танец и изобразительное искусство.

Тем не менее термин «кунг-фу» в США употребляется совершенно верно. Дело в том, что он подходит для описания всех школ. Изначально кунг-фу означало «увеличение работы или тренировки». Применительно к боевым искусствам кунг-фу означает тренировку или работу, направленную на достижение какой-либо цели, будь то здоровье, духовное развитие или самозащита.

Три стадии развития

Кунг-фу включает три стадии развития — стадию примитивности, стадию изощренности и стадию безыскусности. Стадия примитивности — это стадия невежества, когда человек ничего не знает об искусстве единоборства. В драке он просто «интуитивно» выполняет блоки и наносит удары. Вторая стадия, стадия изощренности, начинается тогда, когда человек приступает к тренировкам по кунг-фу. Его учат, как правильно блокировать удары, работать руками, ногами, стоять, дышать. Безусловно, он приобрел теоретические знания кунг-фу, но, к сожалению, потерял свое первоначальное естественное «я» и чувство свободы. Его ум обнаруживает стремление застывать во время различных движений, чтобы рассчитать и проанализировать действия. Третья стадия, стадия безыскусности, наступает тогда, когда боец достигает «зрелости» кунг-фу. Он больше не задумывается о технике и действует подсознательно. Вместо «я бью» получается «удар». Это стадия *«специально выработанного» неведения*. Иными словами, до того, как я начал заниматься, удар для меня был всего лишь ударом и ничем больше. Но после того, как я изучил искусство, удар стал для меня не просто ударом — каждое движение обрело смысл. Однако после того, как я понял искусство, удар опять стал просто ударом.

Эти три стадии есть во всех стилях кунг-фу. Некоторые стили довольно примитивны — с резкими, судорожными блоками и ударами, некото-

рым недостает плавности и разнообразия. С другой стороны, некоторые «изошренные» стили слишком усложнены за счет чрезмерной грациозности движений и стремления к красоте. Они могут называться по-разному — внешними (жесткими) или внутренними (мягкими) школами — и нередко приветствуют широкие движения, когда для достижения цели приходится делать много лишних шагов и кружить. Они придают слишком большое значение философии и не хотят отказываться от изошренности. Последователи этих стилей напоминают художника, которому неинтересно рисовать обычную змею, и он добавляет ей четыре изящные ноги. При захвате за воротник такой человек сначала «выводит противника из равновесия или отходят в сторону» (это божественный принцип — чтобы что-то взять или сделать, нужно сначала дать) или пробует сбить захват, ударив противника по руке (и порвав рубашку), или же начинает крутиться и выворачиваться (при условии, конечно, что противник просто стоит на одном месте и наблюдает за происходящим) — только *затем* последует удар ногой или рукой, замок сустава или бросок противника. Однако самым простым было бы «доставить противнику удовольствие» держать за воротник и ударить кулаком в нос. Некоторые бойцы считают такой прием довольно простым и лишенным утонченности. В целом, те, кто придерживается такого мнения, придают слишком большое значение либо духовности, либо физическим данным и не хотят учитывать реальность.



Итак, мы плавно подходим к более простым школам — естественному результату сложных экспериментов, утонченности и чрезмерного усложнения. У каждого движения есть цель, но достичь ее нужно, затратив минимум энергии. Здесь больше нет пустых украшений и лишних движений, на первое место выходят простота и целесообразность (заметьте — это не начальная стадия примитивности, и ее нельзя достичь, перескочив через второй этап развития).

Как уже было сказано ранее, целью кунг-фу часто считают укрепление здоровья, интеллектуальное развитие и самозащиту. Философия кунг-фу основывается на сходных чертах философии даосизма, чань (дзэн) и «Ицзин» — на единстве с природой, гармонии инь и ян. Главная идея со-

стоит в том, чтобы не одолеть соперника силой, а войти в гармонию с ним. Как мясник, который, чтобы не затупить нож, режет мясо вдоль кости, боец кунг-фу бережет себя, используя силу противника, а не противясь ей. Для того чтобы понять и предугадать движения противника, нужно, в первую очередь, понять, в чем заключается сущность взаимоотношений инь и ян, что и лежит в основе искусства кунг-фу.

ИНЬ И ЯН

В основе кунг-фу лежит учение об инь и ян, двух взаимозависимых и взаимодополняющих начал, взаимодействие которых во вселенной вечно. В китайской традиции гармония считается основным принципом миропорядка, при котором инь и ян постоянно меняются местами, дополняя друг друга. Европейский дуализм видит физическое и метафизическое двумя независимы-



ми друг от друга сущностями, в лучшем случае находящимися друг с другом в причинно-следственной связи, но ни в коем случае не настолько неразрывными, чтобы сравнивать их, например, со звуком и эхом или светом и тенью, как это делают китайцы, которые обозначают вечный процесс символом инь-ян.

Эта фигура носит название тай-цзи или тай-кик (на кантонском диалекте) и олицетворяет единство двух неразрывных частей единого целого. Инь и ян наделены противоположными свойствами, но они не противостоят друг другу. Этимологически иероглифы инь и ян обозначают свет и тьму. Древний иероглиф инь (черная часть круга) представляет собой сочетание облаков и холма. Инь символизирует все отрицательное, пассивное, мягкое, внутреннее, нереальное, женское, это обозначение Луны, темноты, ночи и т. д.

Дополняющая часть называется ян. Нижняя часть иероглифа обозначает косые лучи солнца, а верхняя — само Солнце. Ян олицетворяет собой все положительное, активное, жесткое, внешнее, реальное, мужское; это солнце, свет, день и т. д.

Обычная ошибка западного мира — воспринимать инь и ян дуалистически, то есть как противоположности. Дао кунг-фу невозможно постигнуть до тех пор, пока вы будете продолжать считать их независимыми субстанциями, а не единым целым. Их нельзя разделять, так как в действительности вещи представляют собой целое и не могут быть разделены на две части. Ког-

да я говорю, что потею из-за жары, то подразумеваю, что эти процессы тесно взаимосвязаны друг с другом и одно невозможно без другого.

Итак, в Европе царила философия дуализма, и именно она оказывала довлеющее влияние на развитие западной науки. Однако с появлением атомной физики экспериментально доказанные открытия опровергли дуалистическую теорию, и философская мысль вновь устремилась к *концепции монизма*, характерной для древнего даосизма. В атомной физике нет разницы между веществом и энергией, так как в сущности они являются одним целым или, по крайней мере, двумя полюсами единого целого. Работы Эйнштейна, Планка, Уайтхеда и Джинса показали, что нельзя точно определить вес, длину, время и т. д., как это пытались делать в эру механики.

Аналогично даосская философия, на базе которой появилось и развивалось иглоукалывание, в сущности своей монистична. Китайцы полагали, что вселенной и ее законами движут две силы, инь и ян, положительная и отрицательная, так что все живое и неживое существует только благодаря непрерывному взаимодействию этих космических энергий. Вещество и энергия, ян и инь, небо и земля представлялись ими как два полюса единого и неделимого целого. Опять-таки невозможно провести грань между веществом и энергией, так как в действительности это два полюса одного целого. У каждой вещи есть недостатки, которые компенсируются чем-то другим. Противоположные качества сосуществу-

ют. Вместо того чтобы взаимоисключать друг друга, они, на самом деле, взаимозависимы.

Естественный баланс и мир

На черной половине символа инь-ян есть белая точка, а на белой — черная. Это обозначает равновесие в жизни, ибо ничто не может выжить, находясь в состоянии крайности, будь то чистое инь (отрицательное) или же чистое ян (положительное). Чрезмерная жара столь же губительна, как и чрезмерный холод. Ни одна из крайностей не может существовать долго. Нет ничего более долговечного, чем умеренность. Помните, что самое твердое дерево ломается быстрее всего, в то время как бамбук или ива выживают, склоняясь под ветром. Жесткость без гибкости — как бочка без воды, а гибкость без жесткости — как вода без бочки. В кунг-фу ян (положительное) должно быть скрыто в инь (негативном, что символически показано белой точкой на черной половине), а инь (отрицательное) — в ян (положительном, что обозначено черной точкой на белой половине). Таким образом, боец кунг-фу должен быть мягким, но не покорным; твердым, но не жестким.

Когда баланс инь-ян нарушается, начинается процесс саморегуляции. Если ян становится слишком много, оно превращается в инь, и наоборот, давая начало друг другу. Например, если слишком много работать, то скоро устанешь и придется остановиться, чтобы передохнуть (пе-

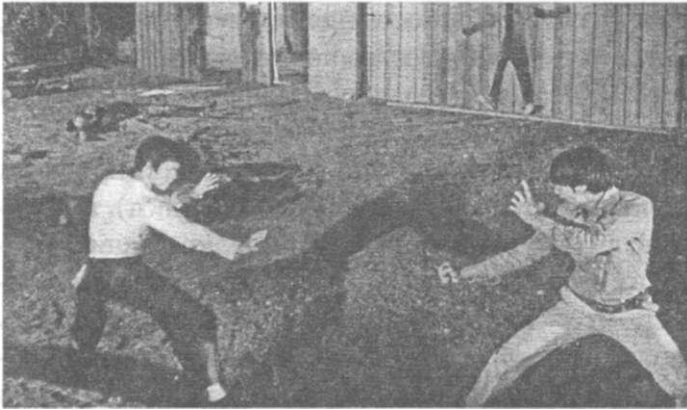
реход ян в инь). Отдохнув, можно опять браться за работу (переход инь в ян). Движение от инь к ян и наоборот никогда не прекращается.

Из этого следует, что в кунг-фу нельзя противостоять силе противника. Нужно войти в гармонию с ней. Давайте предположим, что А применяет силу к Б. Б не должен ни противостоять, ни подчиняться ей (так как это две крайние нормы поведения Б в ответ на агрессию А). Вместо этого Б следует ответить на силу А меньшей силой (жесткостью в мягкости) и направить его силу против него же. Таким образом соединение сил А и Б поможет Б одержать победу над противником. Повторюсь, что, как и мясник, берегущий свой нож и режущий мясо вдоль кости, а не поперек, боец кунг-фу должен беречь себя и следовать движениям соперника, а не противостоять им.

ВОССОЕДИНЕНИЕ ИНЬ И ЯН

Мягкость и жесткость (инь и ян) — две взаимозависимые и взаимодополняющие силы китайского искусства кунг-фу, целью которого является создание совершенного баланса между ними.

Мягкость—жесткость — это единая сила вечного движения. Если человек хочет поехать куда-то на велосипеде, он не может давить одновременно на обе педали или же совсем не давить на них. Чтобы двигаться вперед, он должен давить на одну педаль и освобождать другую. Таким образом, поступательное движение требует единства



давления и освобождения. Давление — это результат освобождения, и наоборот. Каждое будет и причиной, и результатом другого.

Целостность вообще характерна для китайского образа мысли. В китайском языке явления видятся как единое целое, потому что их значение выводится друг из друга. Например, иероглифы добра и зла отличаются друг от друга, но вместе означают *качество*. Таким образом, выходит, что для того, чтобы получить слово *качество*, необходимо соединить воедино половинку добра и половинку зла. Два иероглифа *короткий* и *длинный* образуют вместе слово *длина*. Иероглифы *покупать* и *продавать* — слово *торговля*.

То же относится и к движениям в кунг-фу, которое является бесконечным взаимодействием двух сил — жесткости и мягкости. Их считают единым целым или двумя сосуществующими силами одного целого. Они дополняют друг друга и обретают

свое значение (мягкость—жесткость) только тогда, когда есть возможность их противопоставить.

Мне не раз приходилось слышать, как тренеры различных школ объясняли, что для их стиля важна только мягкость (инь) и совершенно не нужна сила (которую они вообще не приемлют), и доказывали, что одним мизинцем можно завалить стокилограммового великана. Нужно давать себе отчет, что сила, которой, правда, нужно уметь пользоваться, необходима для ведения боя, а соперник не нападает вслепую, опустив глаза в пол (даже футбольный защитник так себя не ведет!). Он не менее сильный и быстрый, чем вы, и тоже обладает определенными навыками боя.

Другие тренеры, наоборот, убеждены, что «большая сила» поможет любому одержать верх над соперником. Опять-таки нельзя забывать, что человек в движении подобен бамбуку, который на ветру раскачивается из стороны в сторону и не ломается только благодаря своей гибкости. Таким образом, мягкость (инь) и жесткость (ян) являются, на самом деле, не чем иным, как двумя половинками разбитого целого. Если же их соединить воедино, то мы получим истинный Путь кунг-фу. Помните, что если надавить на обе педали сразу или, наоборот, не прикоснуться ни к одной из них, то велосипед не сдвинется с места.

Одна мягкость не может выступить против большой силы, но грубая сила сама по себе также не поможет одержать победу. Чтобы успешно вести бой, необходимо использовать и жесткость

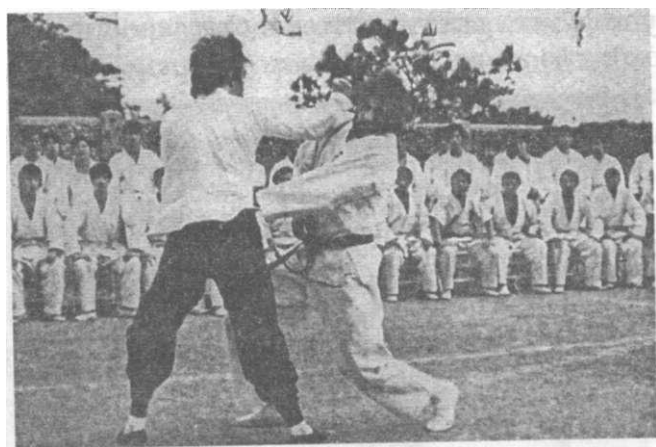
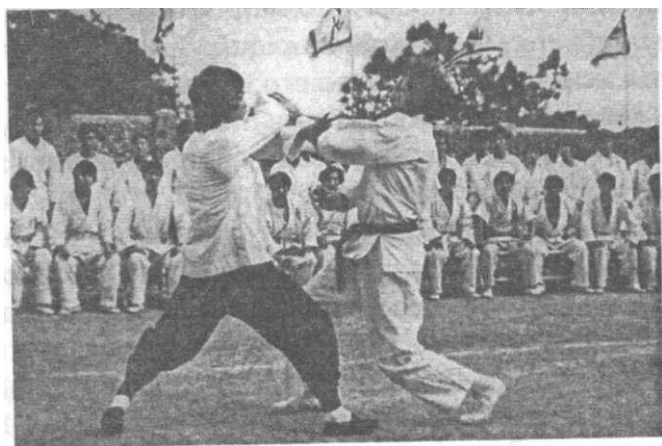
и мягкость одновременно, позволяя поочередно доминировать то одной, то второй. Только тогда вы добьетесь легкости движений — ведь настоящая ценность движения в его изменчивости.

Вместо того чтобы отвечать силой на силу, боец кунг-фу должен использовать движения и силу соперника против него же. В кунг-фу это правило известно как закон адаптации. Чтобы приспособиться к движениям соперника, необходимо, в первую очередь, понять сущность мягкости и жесткости.

Движение в Дао кунг-фу не может нарушиться, так как, подобно течению реки, оно бесконечно во времени и не может быть остановлено. Движение не завершается, а плавно перетекает в другое. Таким образом, защита и атака являются причиной и следствием друг друга.

Жесткость и мягкость в китайском искусстве кунг-фу не выступают по отдельности. Они





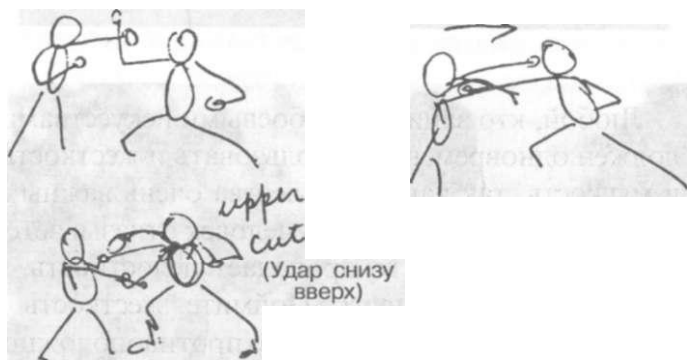
объединены в одно целое, как и противоположные действия, например нападение и защита, захват и отступление, толчок и привлечение и т. д.

Многому меня научила сама природа (см. «Момент осознания» в главе 3). Теория движения и использование энергии заимствованы мной из регулярности приливов и отливов и влияния ветра на траву и ветви деревьев. У меня есть свое мнение относительно использования энергии и движений Дао кунг-фу. Движение в кунг-фу напоминает нить жемчуга. Жемчужины — это отдельные приемы, а нить — связующее звено,



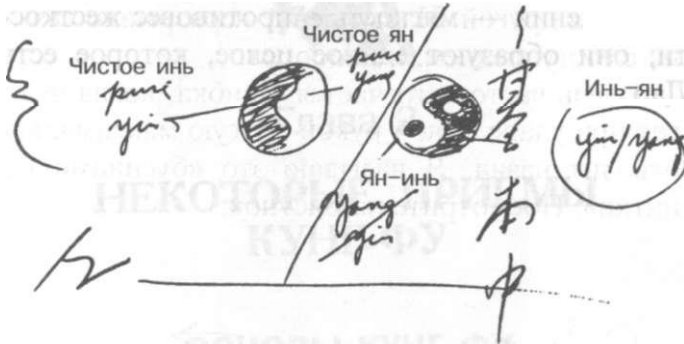
основа, на которую они нанизаны. Энергия и движение должны непрерывно перетекать одно в другое. Не может быть пауз и прерываний. Как только один прием выполнен, он начинает перетекать в другой. Наступление неразрывно связано с отступлением, и наоборот.

Очень часто встречается ошибка, когда человек при ударе одной рукой другую максимально отводит назад. Я называю это «бусинами без нитки». Посмотрите на рисунок:



«Бусины» в этом примере — это отдельные технические действия, которые без связывающей их нитки просто рассыпаются. Чтобы в движении чувствовалось единство удара и отвода руки назад, нужно чем-то связать их. При ударе вторая рука сама по себе уйдет немного назад, а отдергивая руку назад, другая рука обязательно

выдвинется вперед. Ошибка в нашем примере вызвана тем, что человек использует чистые силы ян (удар) и инь (отведение руки назад).



Любой, кто занимается боевыми искусствами, должен одновременно использовать и жесткость, и мягкость, так как оба качества очень важны и тесно взаимосвязаны. Если человек отказывается от чего-то одного, то пропадает целостность, и он впадает в крайность. Поймите, жесткость и мягкость неразделимы, это две противоположности, которые дополняют друг друга, образуя единое целое. Их нельзя разделять и противопоставлять. Если мы говорим *высокий*, значит, есть еще и *низкий* — иначе не возникло бы такого противопоставления. Ведь для того, чтобы можно было называть человека *высоким*, нужно понимать, что значит *низкий*. Аналогично получается, что жесткость — это и есть мягкость, а мягкость — жесткость, причем каждое из этих качеств является причиной другого (они произ-

водят друг друга). Нельзя отдавать предпочтение чему-то одному, потому что только в контрасте можно познать их положительные и отрицательные стороны. Помните, речь не идет о противопоставлении — мягкость в противовес жесткости; они образуют единое целое, которое есть Дао.



Глава 2

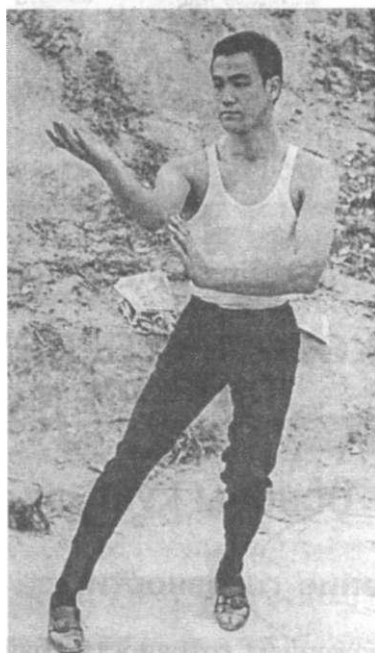
НЕКОТОРЫЕ ПРИЕМЫ КУНГ-ФУ

ОСНОВЫ КУНГ-ФУ

Положение готовности

Под положением готовности (бай-дзон) подразумевается следующее положение тела:

1. Голова. Держите голову естественно, то есть прямо, не наклоняя в сторону. Вы должны чувствовать, что тянетесь кверху. Мышцы шеи расслаблены, выражение лица спокойное, не выражающее никаких эмоций (иными словами, обычное). Язык прижат к небу, рот закрыт. Подбородок не выдвинут вперед, а, наоборот, немного подтянут к себе. Если вы представите себе, как это должно выглядеть, то поймете, что от вас не требуется ничего непривычного и неестественного. Помните, главное — естественность!



2. Туловище (грудь и спина). Следуя древним доктринам внутреннего клана кунг-фу, грудь нужно немного втянуть в себя, а спину согнуть (тем не менее нельзя сильно сутулиться). Это позволит без затруднений дышать животом. Помните, что это должно быть естественно. Мышцы груди полностью расслаблены — это позволит контролировать дыхание.
3. Талия. Талия — основа любого движения. Собственные движения конечностей медленные, их амплитуда невелика, а движения



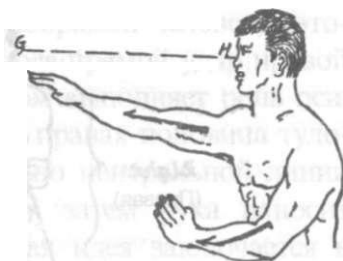
от талии, наоборот, свободные и широкие (талия — большая ось, конечности — малая ось). Помните, что один оборот вокруг большой оси соответствует сотням оборотов вокруг малой. Радиус поворота большой оси больше радиуса поворота маленькой. Мышцы талии очень важны для ходьбы и бега, они работают, когда мы стоим или сидим. В кунг-фу пояс — одна из самых важных областей человеческого тела, потому что он непосредственно связан с движением. На практике, когда человек атакует

или отступает, он немного приседает, но при этом нельзя напрягать мышцы талии или выгибаться вперед или назад — это противоестественно, а движения, как мы уже говорили, должны быть свободными.

4. Бедра. Следите за тем, чтобы, когда вы немного приседаете, бедра не уходили назад.
5. Ноги. Ноги играют в кунг-фу очень важную роль, так как отвечают за сохранение равновесия. Шаги должны быть твердыми, но легкими, что позволит без труда изменить направление движения. Вес тела нужно распределить так, чтобы 70% приходилось на ногу, стоящую сзади, а 30% — на ногу, стоящую вперед. Это позволит вам свободно защищаться от наносимых противником ударов ногами с помощью ноги, стоящей впереди.
6. Плечи и локти. Плечи и локти должны быть расслаблены и опущены. Пальцы выведенной вперед руки направлены вверх — к носу противника, а сама рука согнута в локте, образуя угол примерно в сорок пять градусов. Левая кисть находится напротив локтя правой, пальцы тоже направлены вверх.

Теория центральной линии

Представьте, что ваше тело делится на две равные части линией, проходящей между ногами и выходящей из точки в центре головы. В кунг-фу это называется теорией центральной линии (дзон-сиень лил). Эта линия — основа нападения



и защиты. Одна из рук всегда должна прикрывать ее, чтобы независимо от положения рук или движений она всегда была защищена.

Установлено, что оптимальное расстояние между локтем выведенной вперед руки и центральной линией — около 7—8 см. Это позволяет использовать закон неподвижного локтя (см. следующий раздел), необходимый при атаке и защите во многих стилях кунг-фу.

Теория центральной линии позволяет достигать большей силы удара, так как при этом максимально используется вес собственного тела. Нетренированного бойца видно сразу, потому что он использует только силу рук (честно говоря, многие тренеры этому и учат). В кунг-фу удары играют очень важную роль, поэтому позже мы отдельно поговорим о взаимосвязи силы рук и тела (движении талии и бедер). Чтобы было понятнее, как руки связаны с мышцами пояса, я разделил человеческое тело воображаемой центральной линией на две половинки.

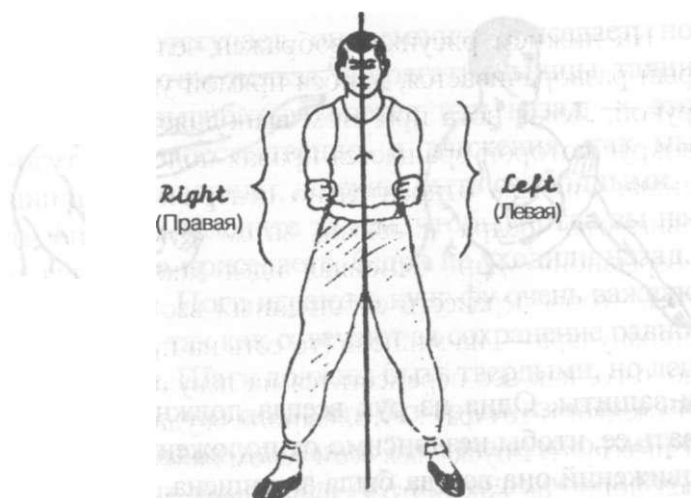


Fig. 1



Fig. 2

На нижнем рисунке изображен человек, который разворачивается, нанося прямой удар правой рукой. Левая нога при этом выполняет роль оси, вокруг которой вращается правая половина туловища. Сначала относительно центральной линии двигаются бедра и плечи, затем рука наносит «взрывной» удар. Основная идея заключается в том, чтобы перенести собственный вес — посредством удара — на мишень (то есть на противника) до того, как вес переместится на левую ногу. Это объясняет и тот факт, что, выполняя удар с шагом, нельзя сразу опускаться всем телом на идущую вперед ногу, так как в этом случае ваша масса будет давить на пол, а не добавит сил руке. Естественно, это все происходит очень-очень быстро и скоординированно, но движение корпуса все равно начинается на долю секунды раньше остальных.

Понятие центральной линии и ее закона позволило мне разработать ядро, а затем я смог отойти от этого ядра и предложить идеи контратаки вне центральной линии и с измененным ритмом. Моя теория заключается в следующем:

1. Определите, где центр.
2. Помните о центре.
3. Забудьте о центре.

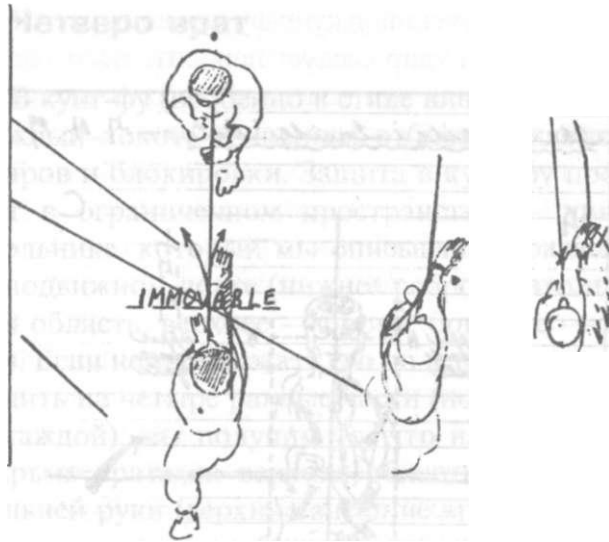
То же самое можно сказать и более общими словами:

1. Выучите правила.
2. Придерживайтесь правил.
3. Нарушайте правила.

Внимание учеников кунг-фу нужно обратить на то, что любой удар следует наносить всем телом, потому что сила рук в четыре раза меньше силы всего тела. К тому же движения пояса широкие и свободные, а рук — довольно сдержанные, ведь поворот большой оси намного больше поворота маленькой. Таким образом, руки обретают максимальную силу к концу движения, поэтому они лишь средство передачи силы тела через центральную линию. Закон центральной линии применяется и в боксе, но движения в этом случае гораздо шире. Поначалу в этом нет ничего плохого, но позже нужно руководствоваться принципом упрощения — это позволит добиться максимума силы при минимуме затрат движений и энергии.

Закон неподвижного локтя

При выполнении бай-дзон важно, чтобы локоть выведенной вперед руки оставался неподвижным. Если неподвижно держать локоть на расстоянии приблизительно 7—8 см от корпуса, рука и предплечье смогут беспрепятственно двигаться в любом направлении. Представьте себе прямоугольник, который поставили на узкую сторону: нижняя сторона — это пах, верхняя — брови, а боковые — плечи. Можно предположить возможные движения рук — вверх, вниз и в стороны. Теперь вообразите, что в месте локтя проходит невидимая перпендикулярная линия. Если выведенную вперед руку прижать, она будет закрывать центральную линию. Не

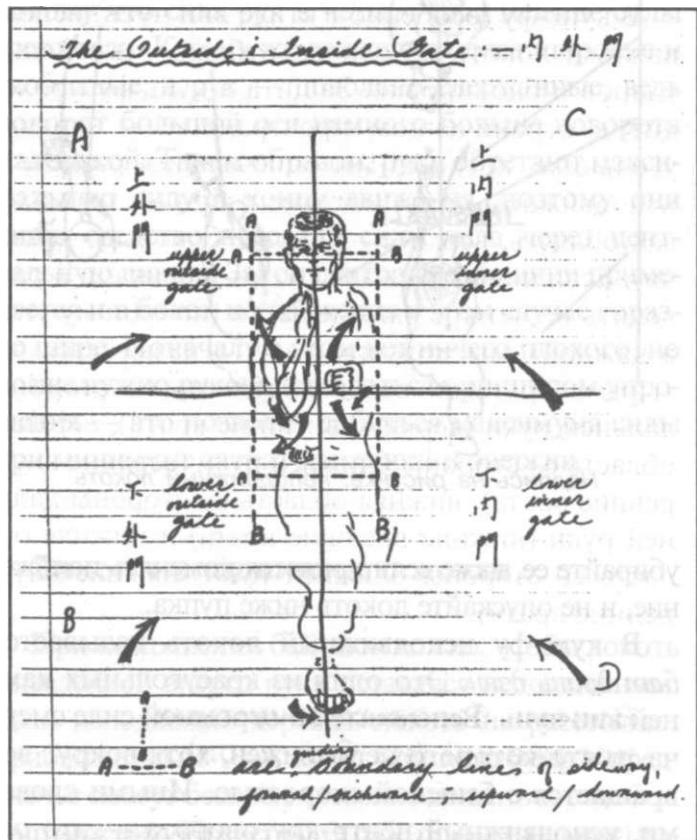


Надпись на рисунке: неподвижный локоть

убирайте ее, даже если придется поменять положение, и не опускайте локоть ниже пупка.

В кунг-фу неподвижный локоть называется *бат доань дзян*. Это один из краеугольных камней вин чунь. Вспомните об огромной силе смерча, центр которого неподвижен, хотя вокруг все вращается с бешеной скоростью. Иными словами, неподвижный центр круговорота — это основа движения вокруг, сила которого увеличивается по мере удаления от центра. Ядро существует реально, в то время как вихрь — это многомерное силовое поле.

Сконцентрируйте свои силы на неподвижном, а не распыляйте их на бесполезные движения. Не забывайте, что центр — это основа движения.



Надписи на рисунке: схема внешних и внутренних врат.
 А — верхние внешние врата, В — нижние внешние врата,
 С — верхние внутренние врата, D — нижние внутренние врата. А—В проводят границы по бокам, вперед/назад, вверх/вниз.

Четверо врат

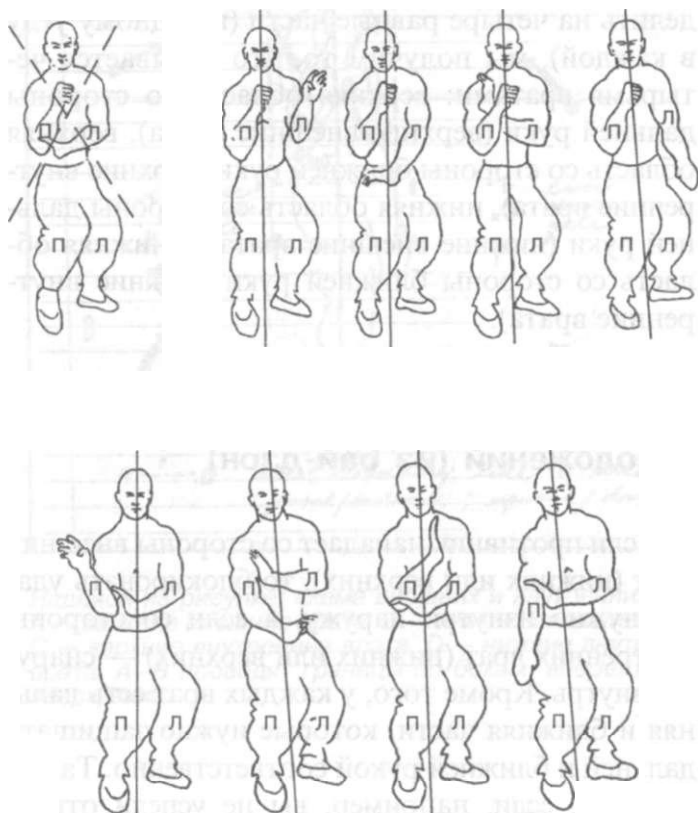
В кунг-фу (особенно в стиле вин чунь) неподвижный локоть — основа отбива, отклонения ударов и блокировки. Защита в кунг-фу проходит в ограниченном пространстве — прямоугольнике, который мы описывали в разделе о неподвижном локте (нижнее ребро — это паховая область, верхнее — брови, боковые — плечи). Если немного сжать его по вертикали и разделить на четыре равные части (по одному углу в каждой), мы получим то, что называется четырьмя вратами: верхняя область со стороны дальней руки (верхние внешние врата), верхняя область со стороны ближней руки (верхние внутренние врата), нижняя область со стороны дальней руки (нижние внешние врата) и нижняя область со стороны ближней руки (нижние внутренние врата).

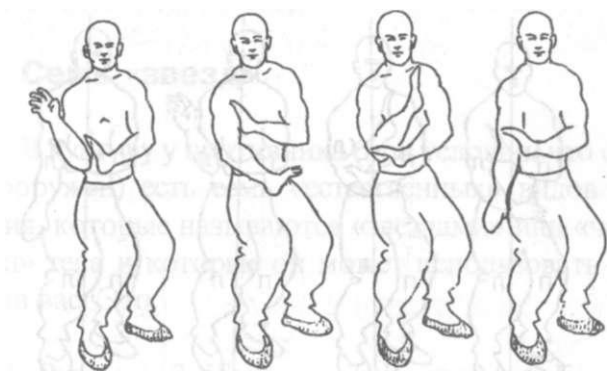
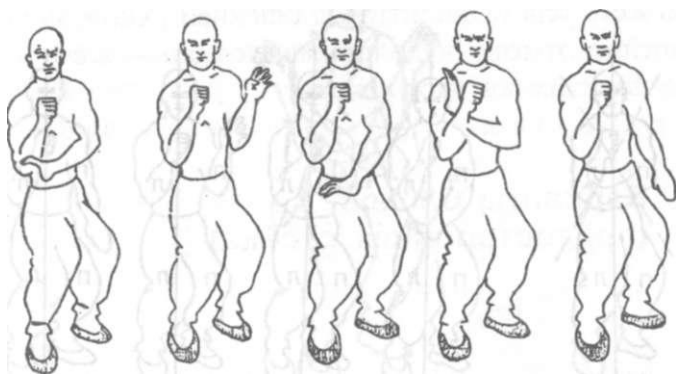
Восемь базовых защитных положений (из бай-дзон)

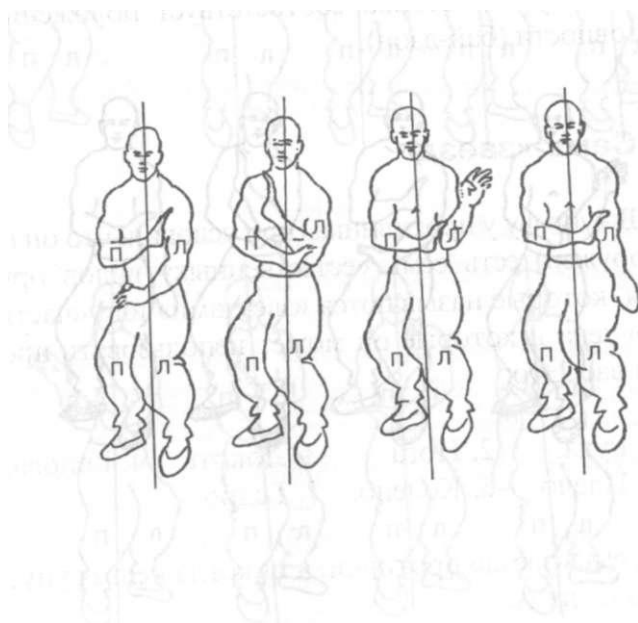
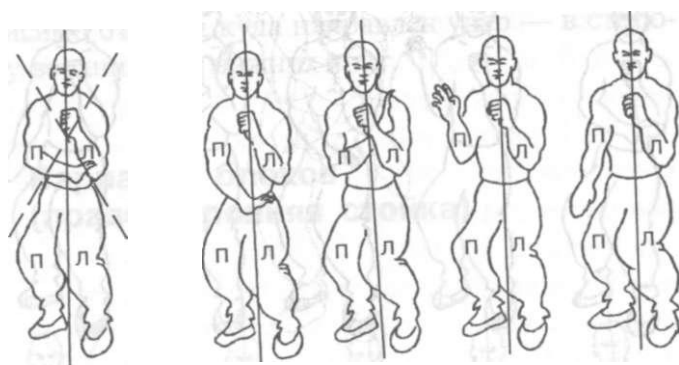
Если противник нападает со стороны внешних врат (нижних или верхних), то блокировать удары нужно изнутри наружу, а если со стороны внутренних врат (нижних или верхних) — снаружи внутрь. Кроме того, у каждого врата есть дальняя и ближняя части, которые нужно защищать дальней и ближней рукой соответственно. Таким образом, если, например, вы не успели откло-

нить дальней рукой удар противника, то вы еще можете успеть защититься ближней рукой, независимо от того, куда направлен удар — в сторону верхних или нижних врат.

Варианты блоков (правосторонняя стойка)









Структура школы кунг-фу вин чунь — просто-та истинно утонченного. Обратите внимание: на всех рисунках стойка соответствует положению готовности (бай-дзон).

Семь «звезд»

В кунг-фу у противника (при условии, что он не вооружен) есть семь «естественных» видов оружия, которые называются «звездами» или «частями» тела и которые он может использовать против вас. Это:

1. Рука. 2. Нога. 3. Локоть. 4. Голова.
5. Плечо. 6. Колено. 7. Бедро.

Семь «звезд» противника никогда нельзя упускать из виду.

Три фронта

Семь «звезд» противника могут достичь вас только тремя путями, которые называются «триа вратами» или «триа фронтами», потому что находятся непосредственно:

- 1) перед вашими глазами;
- 2) перед вашими руками;
- 3) перед вашими ногами.

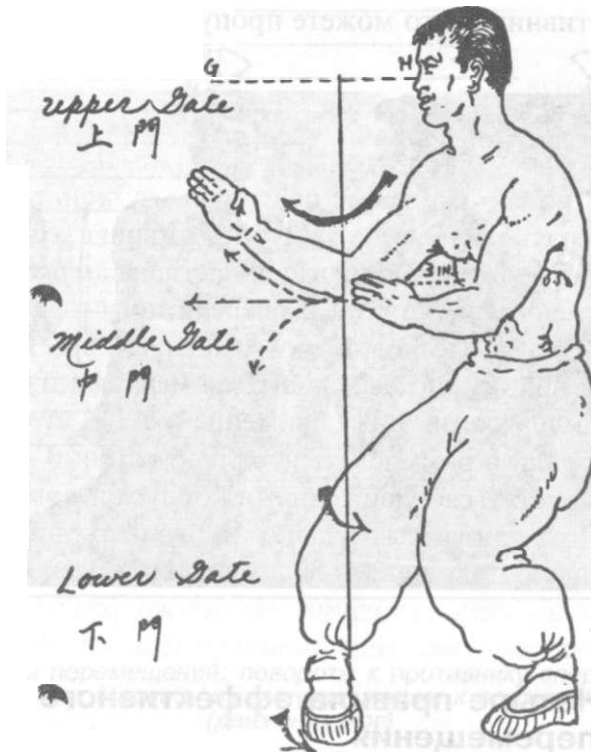
Ноги

Во время боя стойка должна быть немного уже (но в то же время не слишком узкой, чтобы не терять равновесие). Удар противника, если он решит неожиданно на вас напасть, не должен достать до вашей стоящей впереди ноги или ступни. Если у вас нет особого тактического плана действий, нужно передвигаться мелкими и быстрыми шажками, и все движения рук (об этом мы говорили в разделе о центральной линии) должны сочетаться с движениями корпуса и ног.

Потренируйтесь плавно продвигать впереди стоящую ногу на 20—30 см вперед и резко придвигать сзади стоящую на то же расстояние, как только вес тела переместится на впереди стоящую ногу. Затем двигайтесь свободно, попробуйте опять переместить вес тела на сзади стоящую ногу и повторить шаг вперед. Тренируйтесь до тех пор, пока не почувствуете уверенность в движении. Как только вы этого до-

стигнете, можно попробовать передвигаться в различных направлениях, но помните, что положение стоящей впереди ноги всегда определяется положением и направлением поворота противника.

The Ready Position (Bu-Tong 擺橋)
The Three Gates 三門



Надписи на рисунке: положение готовности (бай-дзон) и трое врат (фронтов) — верхние, средние, нижние

Положение лицом к противнику (перемещения)

Поскольку необходимо помнить, что неподвижный локоть должен всегда прикрывать центральную линию, противника никогда нельзя выпускать из виду (дзю-ин). Когда вы видите противника, то способны защитить центральную линию, ну а если не будете все время наблюдать за противником, то можете пропустить его атаку.



Четыре правила эффективного перемещения

Чтобы ваши действия были эффективными, нужно соблюдать следующие четыре правила:

(14) The Way of Facing (Foot-work)

(A)



朝 朝 而 破
形 半 朝 攻
| 移 失 |
| 身 步 |

(B)

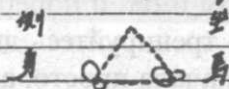
(1)



(2)



side facing



(C)



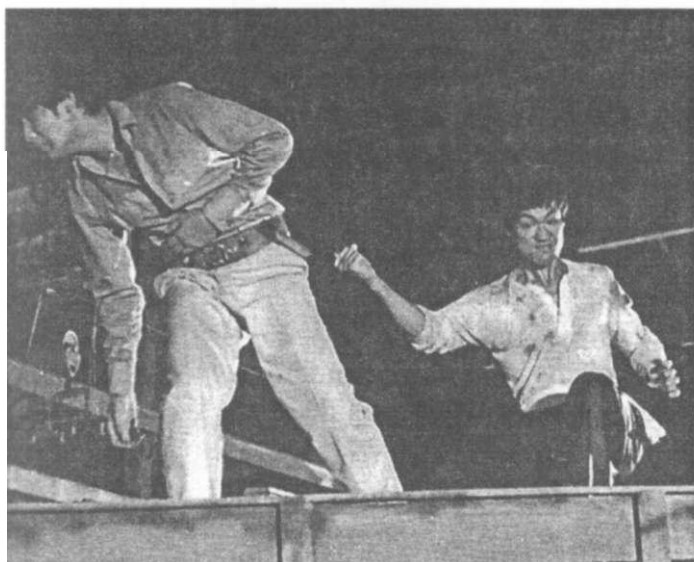
指
身
正
身

Схемы перемещений: повороты к противнику спереди и сбоку. Надпись на рисунке: лицом к противнику (движения ног)

1. Поддерживать чувствительность ауры.
2. Двигаться живо и естественно.
3. Держать нужную дистанцию.
4. Следить за правильным положением корпуса.

Тренировка для улучшения перемещений

Укреплению мышц ног и умению управлять ими способствуют такие упражнения, как полуприсед и ходьба в полуприседе. Для развития подвижности, координации движений и равновесия полезно прыгать через скакалку, бегать, приседать с весом и без и попеременно тянуть ноги. Кроме того, тренируйтесь двигаться из стороны в сторону, сначала просто, а потом сопровождая перемещение ударами рук и ног. Не забывайте, что центральная линия всегда должна быть прикрыта; следите за положением кистей рук и коленей. Например, двигаться влево нужно скрестным шагом правой ногой, которая должна встать перед левой ногой и защитить пах (правосторонняя стойка). Левая нога сразу перемещается в том же направлении на то же расстояние, так что вы опять стоите в стойке бай-дзон. Аналогично при движении вправо левая нога уходит вправо и оказывается перед правой. Правая же незамедлительно передвигается, чтобы вы опять встали в бай-дзон.

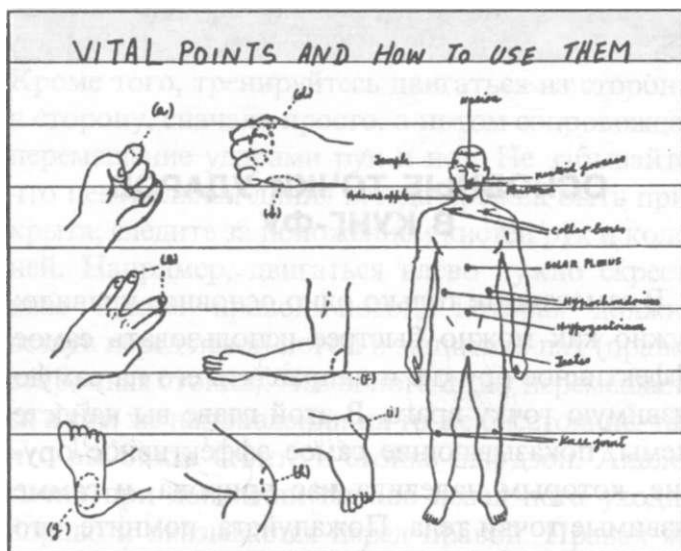


ОСНОВНЫЕ ТОЧКИ УДАРОВ В КУНГ-ФУ

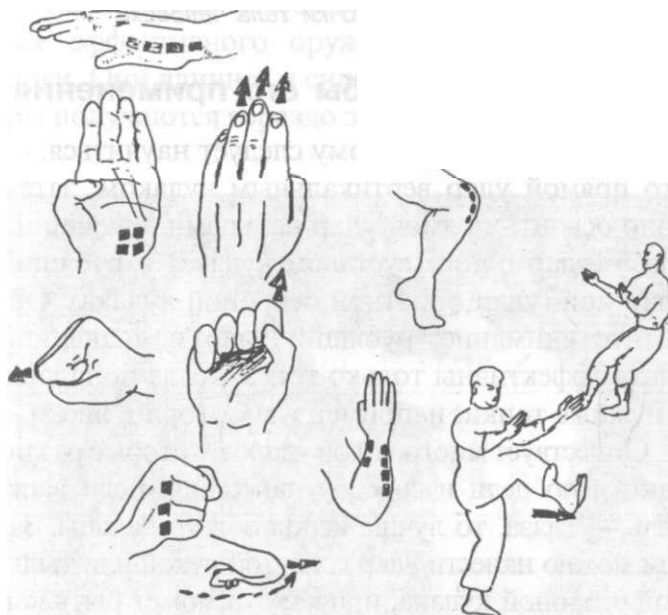
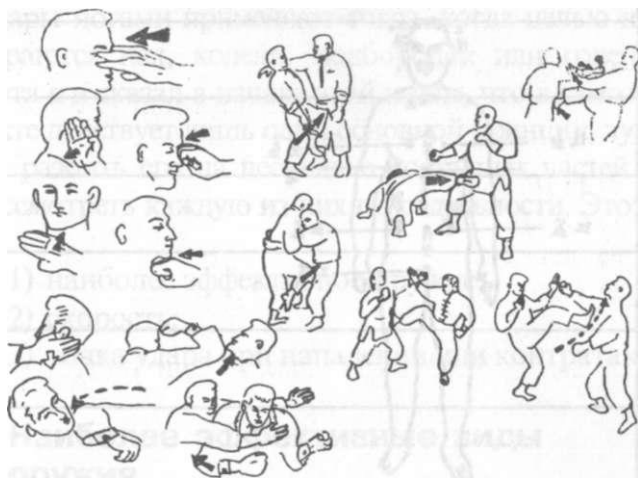
В самозащите только одно основное правило: нужно как можно быстрее использовать самое эффективное оружие и направлять его на самую уязвимую точку врага. В этой главе вы найдете схемы, показывающие самое эффективное оружие, которым наделила нас природа, и самые уязвимые точки тела. Пожалуйста, помните, что все показанные здесь действия по-настоящему опасны для противника, и к ним можно прибегать, только если это абсолютно необходимо для самозащиты.

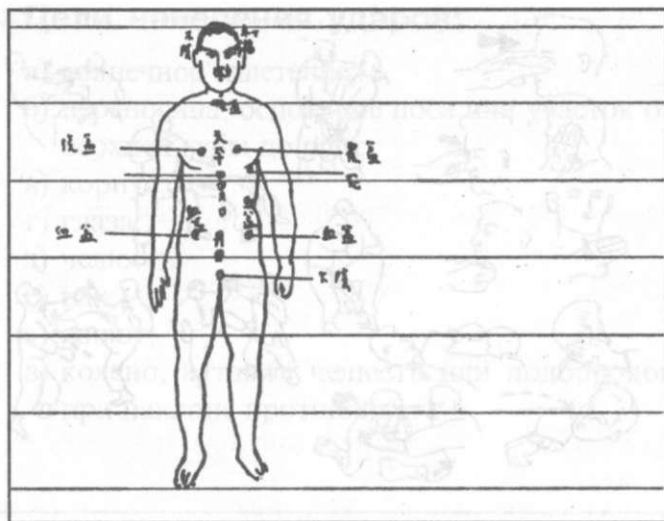
Цели нанесения ударов:

- а) солнечное сплетение;
- б) переносица, основание носа или участок от верхней губы до шеи;
- в) корпус;
- г) глаза;
- д) челюсть;
- е) пах;
- ж) живот;
- з) колено, а также челюсть или подбородок при наклоне противника.



Жизненно важные точки тела человека и способы нанесения ударов по ним





Чувствительные точки тела человека

Оружие и способы его применения

Первый удар, которому следует научиться, — это прямой удар вертикальным кулаком, затем надо освоить прямой удар пальцами, «павлиний глаз» (удар одним суставом кулака) и рубящий удар чой (удар обратной стороной кулака). Обратите внимание: рубящий удар и «павлиний глаз» эффективны только тогда, когда попадают в нужные точки, например глаза, горло, виски.

Существует много видов ударов, которые различаются по цели и способу нанесения. Если ваша цель — глаза, то лучше использовать пальцы. Затем можно нанести удар согнутой рукой или тыльной стороной кулака, причем это может быть как высокий удар — в голову, так и низкий — в пах.

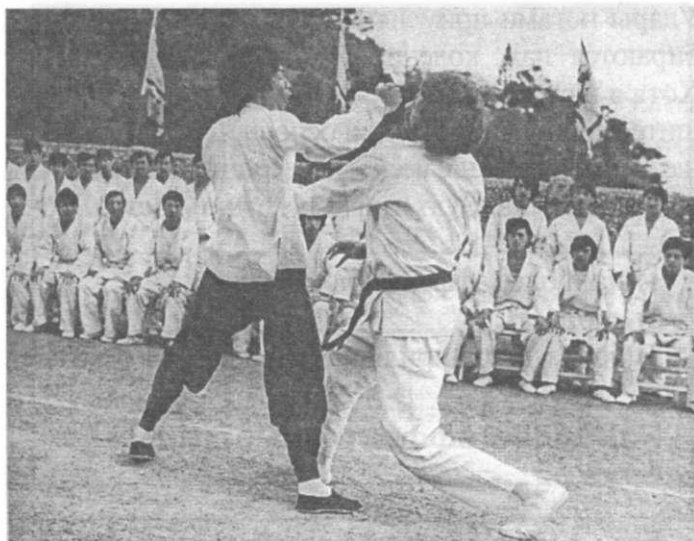
Удары ногами применяют тогда, когда целью избираются пах, колени, подбородок или голень. Хотя я и сказал в начале этой главы, что в самозащите действует лишь один основной принцип, лучше разбить его на несколько составных частей и рассмотреть каждую из них по отдельности. Это:

- 1) наиболее эффективное оружие;
- 2) скорость;
- 3) точка удара при нападении или контратаке.

Наиболее эффективные виды оружия

Если у меня есть возможность выбора наиболее эффективного оружия, я всегда выбираю ноги. Они длиннее и сильнее рук, поэтому и удары получаются гораздо эффективнее. Если на вас

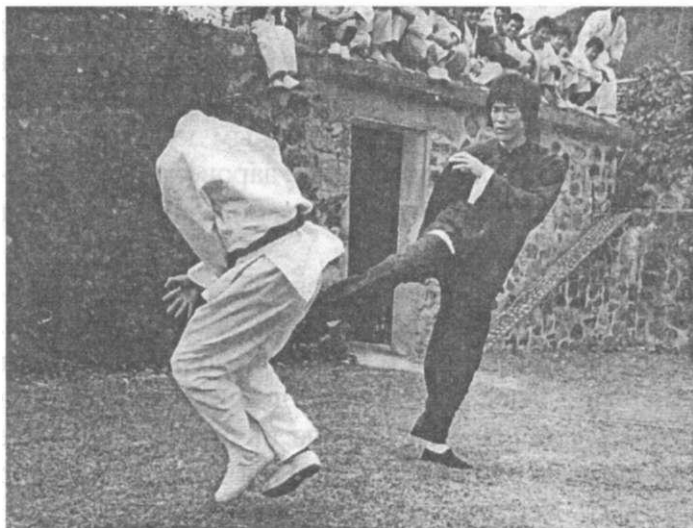




нападают и пытаются нанести удар рукой, то удар ногой, если скорость равна, достигнет цели значительно быстрее.

Скорость

За очень редким исключением возникают такие ситуации, когда у человека нет времени для сознательного выбора, как защищаться и каким оружием. Очевидно, что, если вы не ударите ногой вовремя, кулак противника настигнет вас первым, и ваша самозащита окажется бесполезной. Результатов можно достичь только тренировками (и я могу вам в этом помочь). Если вы не желаете тренироваться, полагая, что вам ничто не угрожает, то представляете собой идеальную мишень для хулиганов.



Цель нападения или контратаки

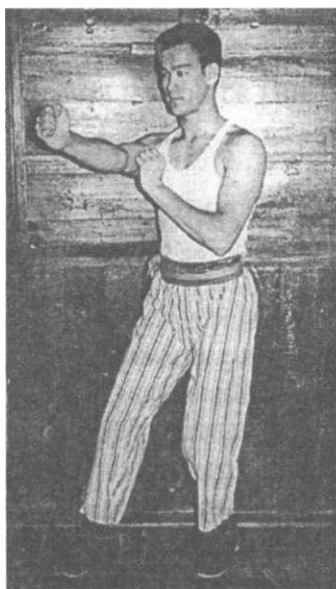
Наиболее уязвимые точки тела вашего противника — это пах, глаза, низ живота и колени.

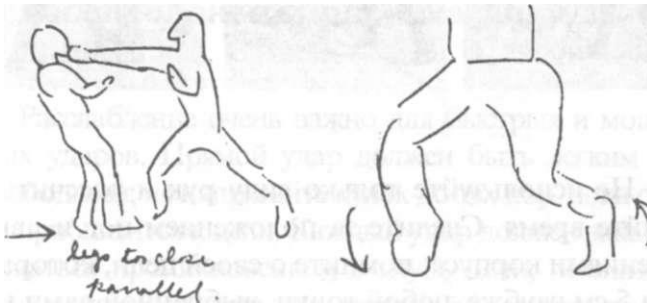
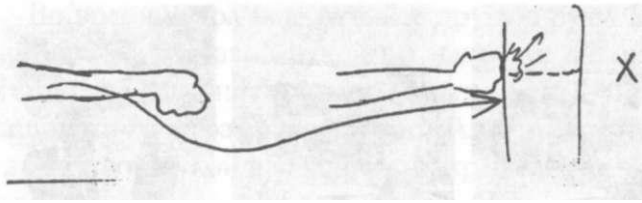
ПРЯМОЙ УДАР КУЛАКОМ В ВИН ЧУНЬ

Искусство прямого удара (по прямой линии) кулаком — базовый навык, основанный на научном знании. Эта техника — результат тщательной тысячелетней работы. Прямой удар должен быть очень быстрым и точно рассчитанным. Дело в том, что прямая — наиболее короткое расстояние от вас до противника, если сравнивать ее, напри-

мер, с траекторией кругового удара (это все верно и для ударов ногами), так что прямой удар будет достигать цели гораздо быстрее остальных. Кроме того, прямой удар вертикальным кулаком (чун-чуй) гораздо точнее боковых ударов (крюка и свинга), кроме того, он наилучшим образом использует всю длину руки.

Важно *не начинать* прямой удар от бедра, чему учат большинство школ боевых искусств. Это неестественно и требует больших затрат энергии, ведь расстояние до противника при этом увеличивается. Лучше начинать удар и не от плеча, а от центра тела. При этом кулак надо держать вертикально, большим пальцем вверх. Удар идет по дуге, которая заканчивается перед



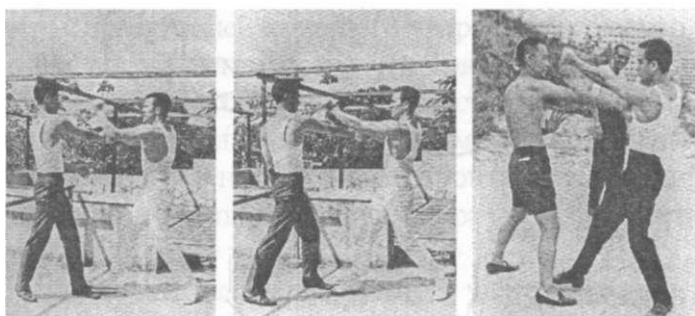


Надпись на рисунке: ноги слишком близко,
параллельно

вашим носом, то есть на центральной линии. Удар будет сильнее, если немного повернуть руку запястьем вниз, а затем, в момент контакта, быстро развернуть, вкладывая в удар дополнительную силу вращения.

Удар должен быть направлен в центр лица противника. Он наносится тремя нижними суставами кулака, и каждый раз вы должны вкладывать в удар вес тела.

Удар должен выполняться очень быстро и из любой точки (опять-таки не начинайте его от пояса), он должен быть резким. Начинать его нужно быстро, но без напряжения. Сконцентрируйте всю энергию в точке контакта с целью.



Не используйте только силу рук и рассчитывайте время. Следите за положением ног и движениями корпуса, помните о своей цели, которая на 5 см глубже любой точки, выбранной вами на теле противника. Делая шаг вперед, помните, что ногу надо опускать на землю только после попадания в цель — за счет этого удар получится сильнее.



Во время удара не опускайте другую руку. Например, если правой рукой вы наносите высокий удар, левая должна быть ниже локтя правой, чтобы защищать центральную линию. Аналогично при ударе левой рукой правая рука закрывает грудь.

Расслабление и проникающий удар

Расслабление очень важно для быстрых и мощных ударов. Прямой удар должен быть легким и свободным; не напрягайте кулак до тех пор, пока он не приблизится к цели. Каждый удар должен заканчиваться проникновением в глубь цели, помните, что настоящая цель на несколько сантиметров глубже видимой. Таким образом, удар проходит *сквозь* противника, а не останавливается на нем.

Преимущества прямого удара выведенной вперед рукой (коротко)

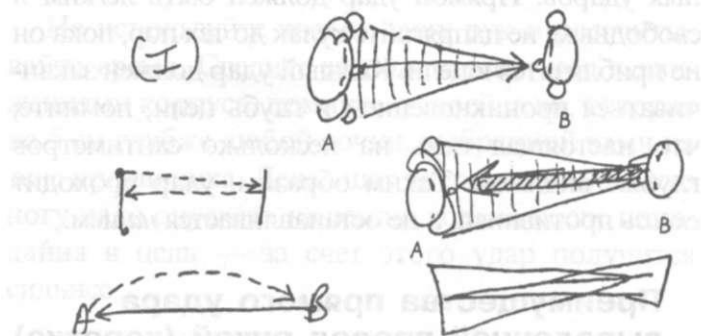
1. Быстрее — по прямой расстояние между двумя точками меньше, чем по дуге.
2. Более точный — наносится по прямой, поэтому меньше вероятность промаха.
3. Не нарушается равновесие — безопаснее.
4. Менее опасен для вашей руки.
5. Частота ударов выше — можно нанести противнику более серьезные повреждения.
6. Уменьшается вероятность промаха, потому что у противника мало времени на блокирование удара.

Обычный прямой удар и прямой удар кунг-фу

Прямой удар кунг-фу быстрее и точнее обычного. Посмотрите, В наносит удар А по прямой без лишних движений в отличие от ответного удара А.

various punches

Regular straight punch
vs. kung fu straight punch.



Надпись на рисунке: различные удары. Обычный прямой удар и удар кунг-фу

Некоторые дополнительные удары руками в кунг-фу

[basic — not include
other system]

穿掌 撞指

finger jab



Надпись на рисунке: основные — не включают удары других школ. (См. продолжение рисунка на с. 77)

掌法.



Короткий прямой удар пальцами



Короткий удар пальцами (вверх)



Удар наружным ребром ладони



Удар внутренним ребром ладони



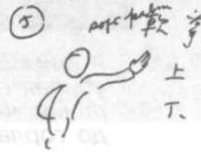
Удар плоскостью ладони



Удар тыльной стороной ладони



Проникающий удар основанием ладони



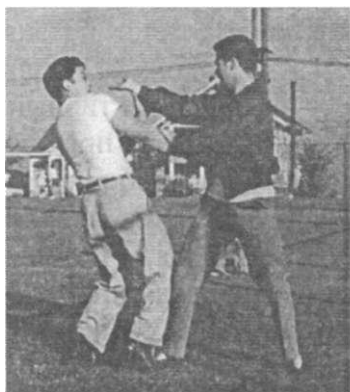
Удар открытой, или мягкой, ладонью



Положение готовности
(бай-дзон)



А прижимает руку В,
убирая ее с центральной
линии, чтобы достать
до горла



Контролируя ведущую
руку В левой рукой,
А наносит удар ребром
ладони по шее В



Вместо удара ребром
ладони можно
использовать удар
обратной стороной
кулака. Они одинаково
эффективны



Серия прямых ударов

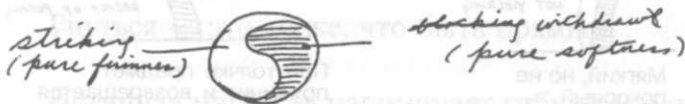
Серия прямых ударов — очень эффективный способ ближнего боя. Как и отдельные прямые удары, удары в серии должны быть свободными и быстро следовать один за другим. Это заставит противника уйти в защиту, а не нападать, потому что под угрозой окажется центральная линия, и он бросит все силы на блокирование и отклонение ударов. Серия прямых ударов — очень полезный навык. Его несложно освоить и легко комбинировать с другими ударами и приемами (например, с ударом кончиками пальцев, ударом обратной стороной кулака или ударом ногой в голень). От такой серии сложно защититься — большинство людей не умеет хорошо защищать центральную линию.

ТЕХНИКА БЛОКОВ И УДАРОВ

Я уже говорил, что вместо того, чтобы отвечать силой на силу, боец кунг-фу должен использовать движения и энергию противника в своих целях, то есть бороться с ним его же силами. Для этого нужно, в первую очередь, понять истинное значение инь и ян, которые составляют основу кунг-фу.

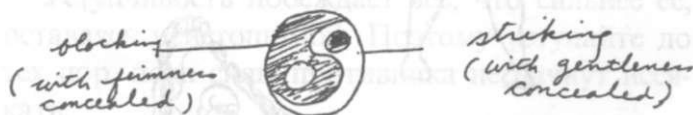
Если вы считаете, что блокирование и нанесение ударов — две разные вещи, значит, вы еще не до конца осознали сущность инь-ян. Эту ошибку — представление о чистом ударе (ян) и

чистой защите (инь) — можно изобразить следующим символом:



Надпись на рисунке: слева — удар (чистая жесткость); справа — блокирование (чистая мягкость)

Это бусины без нитки. Чтобы удары и блоки стали единым целым, их необходимо чем-то объединить. Поэтому мы изменяем этот символ и получаем уже знакомый нам инь-ян:

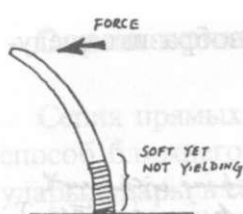


Надпись на рисунке: слева — блокирование (со скрытой жесткостью); справа — удар (со скрытой мягкостью)

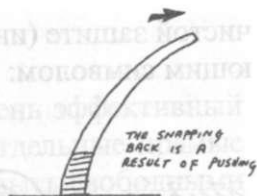
Восприимчивое инь — прекрасное дополнение для жесткого ян. Они не противостоят друг другу, а дополняют.

Будь мягок, но не податлив.

Будь тверд, но не жесток.



Мягкий, но не покорный



При толчке предмет пружинит и возвращается в исходное положение



THE BARBELL REPRESENTS RIGID PURE FIRMNESS

Штанга символизирует чистую жесткость

Твердая, но не жесткая железная цепь — это жесткость с сокрытой в ней мягкостью



FIRM YET NOT HARD

THE IRON CHAIN IS FIRMNESS WITH GENTLENESS CONCEALED

(По-русски дан перевод надписей на рисунке)

Помните, что жесткость существует только благодаря мягкости, а мягкость — только благодаря жесткости.

Гнуться — это то же, что быть прямым.

Истинная мягкость напоминает гибкий тростник на ветру, который не противостоит потоку воздуха, но и не покоряется ему. Мягкость приспособливается к жесткости, чтобы стать ее частью. Приспособление не становится самоцелью и не требует особых усилий; приемы противника становятся вашими приемами.

Мягкость видна в движении и незаметна в покое.

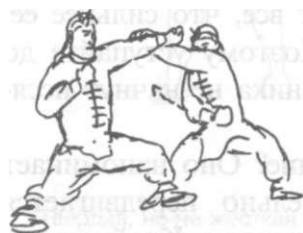
Уступчивость побеждает все, что сильнее ее, оставаясь неистощимой. Поэтому уступайте до тех пор, пока силы противника не начнут иссякать.

Что такое приспособление? Оно напоминает тень, которая незамедлительно передвигается вслед за отбрасывающим ее телом. Крайняя степень податливости? Она подобна текучей воде. Мягкость? Она напоминает пружину: чем сильнее ее сжимать, тем выше она прыгнет. Истинный покой? Это движение. Цель жесткости и мягкости? Задача жесткости в том, чтобы тело не стало слишком мягким, а мягкости — чтобы предмет не стал слишком жестким. Крайность недолговечна.

В Дао кунг-фу нет неверных движений. Приемы плавно переходят один в другой, напоминая реку, которая течет не останавливаясь. Когда одно движение заканчивается, начинается другое, и паузы между ними нет. Таким образом, защита и нападение следуют одно из другого.

«Защищаться — значит нападать, а нападать — защищаться». Это высказывание приходится довольно часто слышать от инструкторов по самозащите. Давайте нарисуем картинку и посмотрим, что получается, если одновременно нападать и защищаться.

Можно заметить, что, когда человек наносит удар, другая рука ставит блок, а когда он ставит блок, другая наносит удар (инь-ян).





Противники стоят лицом друг к другу.
Противник намеревается ударить вас правой рукой в лицо.
Быстро поднимите левую руку, оттолкните руку нападающего
и одновременно нанесите удар правым кулаком в лицо.



Противники стоят лицом друг к другу.
Противник собирается ударить вас правой рукой под ребра.
Быстро остановите его руку левой рукой, одновременно нано-
ся правой рукой удар в солнечное сплетение. Обычно в этом
случае противник поворачивается влево и пытается ударить
вас левой рукой. Тогда нанесите второй удар, аналогичный
первому.



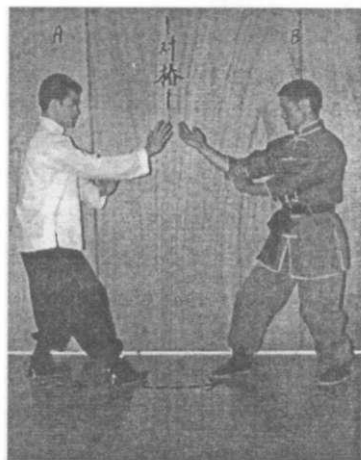
Противники стоят лицом друг к другу.
Противник наносит удар в лицо правой рукой. Захватывая его правую руку, одновременно бейте левой рукой в висок.



Противники стоят лицом друг к другу.
Противник пытается ударить вас правым кулаком в лицо. Быстро поднимите левую руку и остановите удар. Нанесите удар ладонью этой же руки в грудь противника.
Помните: все движения нужно выполнять максимально быстро.



Противники стоят лицом друг к другу.
Вы собираетесь ударить противника левой рукой в лицо, но он предвидел ваши действия и защищается, поднимая правую руку, и останавливает удар. Однако как только его рука коснется вас, нужно быстро присесть и ударить его в ребра или в живот.



1



2

1. А и В стоят напротив друг друга в положении готовности.

2. Одним движением А прижимает правую руку В и наносит удар в шею (обратите внимание на перекрывание ноги В для защиты от возможного удара ногой).

3. В блокирует удар А, отбивая его руку в сторону.



3



4



5



6

4. А не противится действиям В, но прижимает его левую руку и наносит удар обратной стороной кулака.

5 и 6. А, сокращая дистанцию, наносит два прямых удара (обратите внимание, что движение В перекрыто, и он не может нанести удар ни рукой, ни ногой).



7



8

7. А наносит прямой удар кулаком в лицо В.

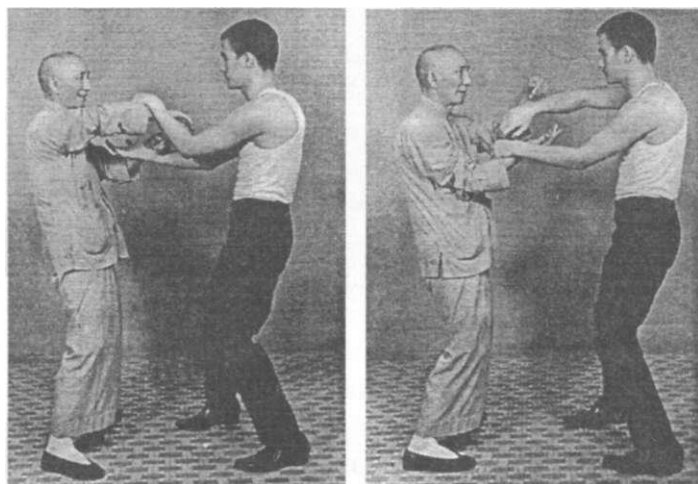
8. Наступая, В отбивает удар А и одновременно наносит удар с поворотом корпуса. Отбивать удар следует вверх от себя, не допуская, чтобы рука теряла контакт с рукой противника.

9. А пытается нанести прямой удар правой ногой. В сокращает дистанцию, блокирует удар и одновременно бьет пальцами правой руки в глаз А. Все это делается одним движением, когда А еще не закончил первый удар.



9

**БЛИЖНИЙ БОЙ В КУНГ-ФУ.
«ЛИПКИЕ РУКИ» —
МЕТОД ВИН ЧУНЬ**



Чи-сао, так называемое искусство «липких рук», — уникальный метод тренировок южно-китайского стиля вин чунь, который представлял мистер Ип Мэн из Гонконга. Именно Ип Мэн и познакомил меня с вин чунь. Позвольте мне сделать небольшое введение к этому уникальному методу развития чувствительности рук, сказав, что овладеть чи-сао по книге практически невозможно.

Чтобы овладеть чи-сао, необходим опытный инструктор, который будет последовательно посвящать учеников в тайны этого искусства. Но-

вичок может превратить чи-сао в силовой вид борьбы, а это не только мешает пониманию, но и провоцирует контратаки противника.

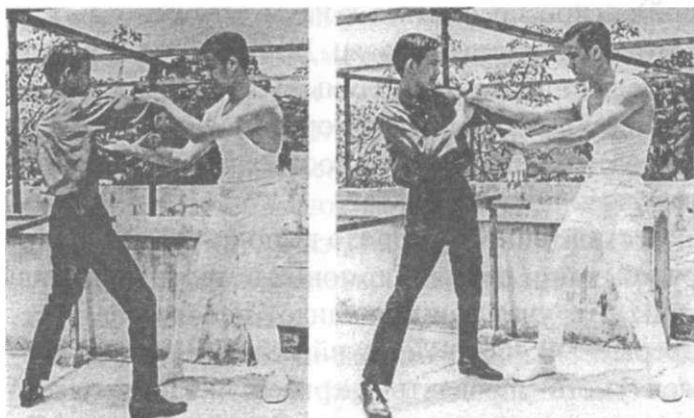
Чи-сао — упражнение, направленное на развитие чувства потока энергии. Партнеры соединяют руки и стараются бессознательно следовать за движениями рук друг друга. Они не задумываются над тем, как реагировать, а действуют интуитивно. Когда партнер наступает, мы уступаем; когда он уступает, мы нападаем. Мы создаем гармонию движений, не пытаемся противостоять противнику, а дополняя его. Энергия рук напоминает текущую из трубы воду. Если резко включить или выключить воду, труба дернется. Ваша же защита должна плавно, без запаздывания вытекать из нападения противника, чтобы защита и нападение не были отделены друг от друга, а оставались единым целым. Важно не пытаться противостоять противнику силой (физической или умственной), а приспособиться к нему. Это основано на учении о гармонии инь-ян. До той поры, пока мы будем продолжать обдумывать и планировать свои действия, мы будем бороться силой и не чувствовать противника и, соответственно, не сможем использовать инь-ян.

В стиле вин чунь чи-сао выполняют как одной рукой, так и двумя. Гармония и противостояние силы рук учат занимающихся использовать непрерывный энергетический поток. Человек должен уметь управлять энергией, не позволяя ее потоку останавливаться или прерываться. Со

временем энергия будет все больше напоминать воду, а трещина, в которую эта вода может уйти, будет сужаться.

В чи-сао каждый партнер пытается одержать верх. Овладев течением энергии, защищающийся маневрирует в энергии нападающего, как лодка в волнах, и старается победить противника его же силами. Таким образом получается, что партнеры — две половинки одного целого.

За исключением упражнений с одной рукой локти в чи-сао не разводятся в стороны. Для вин чунь это имеет важное значение, потому что боец должен уметь чувствовать запястьем неожиданную агрессию или, наоборот, расслабление противника. Как уже было сказано, локоть должен оставаться неподвижным, в то время как предплечье и кисть должны быть гибкими и восприимчивыми к движениям противника. Руки в чи-сао дол-



жны быть мягкими, но не поддаваться силам противника, сильными и твердыми, но не жесткими.

В нападении чи-сао вин чунь использует, главным образом, энергию прямых движений, а в защите — как прямых, так и дугообразных. Боец стиля вин чунь старается оставаться в центре, чтобы противник двигался вокруг него. Он учится продвигаться в нужном направлении, не открывая противнику центральной линии.

Движение энергии чи-сао напоминает ручей, который не останавливается ни на минуту. Если остановиться на одном предмете, то получится «энергетический разрыв». Принцип чи-сао заключается в том, что вы чувствуете движение противника, но не позволяете разуму остановиться на этом. Вы продолжаете борьбу, обращая наступление противника против него же. Как только ваш разум останавливается на каком-то предмете — будь то прием противника или ваши собственные действия, способ движения или что-либо еще, — вы не можете больше оставаться хозяином положения и становитесь жертвой противника. Настраивая себя против противника, вы отдаете ему свой разум. Забудьте о победе и даже о себе (инь и ян не должны противопоставляться друг другу, они — одно целое).

Гуань-инь, богиню милосердия, иногда изображают с тысячью рук, в каждой из которых по инструменту. Если ее разум остановится на мече, то она не сможет использовать все остальные 999 рук. И лишь потому, что она не останавливает

свой выбор на каком-то одном инструменте, а использует их все по очереди, они все приносят ей пользу.

Например, если человек смотрит на дерево и видит красный лист, поток его мысли останавливается на нем и не замечает остальные листья. Если же целенаправленно посмотреть на дерево как на одно целое, не выделяя каких-либо его частей, то увидишь все дерево целиком. Таким образом получается, что один лист может помещать видеть все остальное, и если разум ни на чем не останавливается, то можно увидеть тысячи листьев.

Следующая проблема заключается в том, где должен быть разум во время спарринга (то есть тренировки чи-сао). Если направить все мысли на движения противника, то, кроме них, мы ничего другого замечать не будем. Если наша цель — победить противника, то мы не сможем думать ни о чем другом. Если думать только о том, как защищаться, то мозг будет занят только этим.

Некоторые бойцы советуют помещать мозг в низ живота, непосредственно под пупком, что позволит приспосабливаться к изменениям обстоятельств. Это довольно разумное решение, и действительно, пока тренируешься, разум стоит держать именно в этом месте. Но, с другой стороны, если все время помнить о том, что наш разум располагается внизу живота, то ни о чем другом думать не сможешь, а это именно то, чего мы и опасались.

Если мы поместим разум в правую руку, то все остальное тело останется без внимания. Того же результата мы добьемся, поместив его в левую руку, или в ногу, или в любую другую часть тела. Дело в том, что нельзя «запирать» его в одном месте. Разум должен наполнять все тело. Позвольте умственной энергии перетекать из одного органа в другой. Это позволит вам, когда нужно, использовать руки, не тратя лишних сил. (Если отвести разуму определенное место в организме человека, он будет оставаться неподвижным и потеряет свои ценные качества.)

Считается, что разум должен распределяться равномерно и заполнять, таким образом, все тело. Частичность или неравномерность противоречат принципам чи-сао. Если не разделять разум, то он растворится в организме и сможет оказать должный прием противнику, когда тот решит напасть. В зависимости от того, что от вас требуется — удар руками или ногами, вы всегда будете к этому готовы. Разум не способен подвести вас, так как ему не приходится выбираться из того места, куда вы его поместили (например, в низ живота), и тратить время на то, чтобы добраться до части тела, которую вы избрали своим оружием.

Не концентрируйте внимание

Итак, способность не концентрировать мысли — это конечная цель духовной тренировки. Нигде значит везде. Если разум заполняет одну десятую тела, значит, остальные девять частей

останутся без него. Боец кунг-фу должен научиться отделять себя от разума, поэтому в тренировках чи-сао нельзя ничего предварительно планировать, рассчитывать или готовить. Вы должны напоминать мертвеца. Разум — это то, что отличает человека от животных. Но когда мозг руководит нашими действиями, природные инстинкты теряют силу, и все команды мозга обретают оттенок намерения или расчета — это означает, что связь между разумом и конечностями прервалась, так как отдающий приказания и исполнитель становятся независимыми друг от друга. В дуализме (ян противостоит инь) человек не может быть единым целым.

В чи-сао не нужно думать, и этот принцип можно применять во всем, что мы делаем, в том числе и в танцах. Если танцор следит за тем, чтобы его движения были красивыми, его нельзя назвать хорошим танцором — ведь он задумывается над каждым своим шагом! В любом деле важно забыться и слиться с работой. Разум контролирует все движения и не позволяет спонтанности взять верх. Если колесо плохо держится на оси, оно проворачивается, а если слишком туго, то не сдвинется с места. В дзэн говорят: «Даже тигр не может просунуть коготь в душу, свободную от мыслей и чувств». В чи-сао нет понятия страха, комплекса неполноценности, неприятных чувств и т. п. Это искусство абсолютной свободы, когда ничто и никто не может остановить движение. Оно течет своим курсом, как вода. Оно, как ветер, есть везде.

Поначалу, как и в любом другом искусстве, ученик кунг-фу старается изо всех сил. Нужно освоить приемы. Но до тех пор, пока он будет к чему-то стремиться, например к успехам, или стараться показать, чему научился, или победить остальных, или просто овладеть искусством боя, он будет совершать много ошибок, которых можно избежать. Почему? Потому что его сознание или самосознание полностью занимает его внимание, не давая расти. Нужно освободиться от сознания и отдаться тому, что от вас требуется настоящим моментом. Нужно освободиться от желания

- победить;
- использовать технические хитрости;
- показать все свои навыки и умения;
- играть пассивную роль;
- освободиться от перечисленных желаний.

Шесть правил, которым должен следовать боец кунг-фу

1. Прекратите думать, будто не прекращая. Следите за своими движениями, будто не придавая им значения.
2. Ни о чем не думайте. Если мозг будет чист, то зеркало отразит то, что есть на самом деле.
3. Я весь день нахожусь в движении и в то же время не двигаюсь. Я как луна в постоянно качающихся и перекатывающих волнах. Есть лишь один способ избавиться от своих недостатков — понять их.

4. Считается, что если тело и конечности выполняют приемы без присутствия разума, то вы овладели искусством кунг-фу.
5. Станьте деревянной куклой — у нее нет «я», она ни о чем не думает — и позвольте телу делать то, чему его научили тренировки. Это путь к победе.
6. Поймите взаимосвязь инь и ян, мягкости и жесткости. Мягкость не может существовать сама по себе, так же как и жесткость. Они всегда сменяют друг друга. Предметы непостоянны, и боец кунг-фу должен быть готов к возможным переменам. Но, как только его мозг на чем-то концентрируется, он теряет подвижность, поэтому боец кунг-фу не должен ни о чем думать — только тогда его действия обретут свободу.

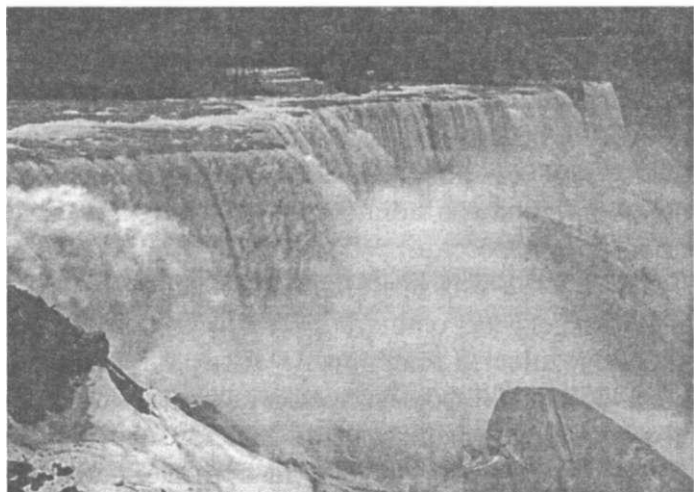
Дао «липких рук»

Чи-сао, или «липкие руки», ближе всего к даосизму и дзэн. Это искусство направлено на создание гармонии между партнерами. Его принцип аналогичен принципу у-вэй. У означает «нет» или «не», а вэй — «действие», «поступок», «занятие» и т. п. Сочетание не означает «бездействие», но подразумевает, что мозг должен просто работать сам по себе. В кунг-фу у-вэй означает деятельность мозга, так что большим влиянием наделяется все-таки разум, а не чувства. Во время спарринга боец должен забывать о себе и следовать за движениями противника, позволяя мозгу руководить своим телом, но не мешать ему.

Техника «липких рук» позволяет человеку не задумываться о том, как реагировать на движения противника, и обрести таким образом гибкость. Он действует спонтанно, интуитивно, в зависимости от поведения противника. Он, как пружина, никогда полностью не сдается, но и не проявляет агрессии.

Есть «я» — есть враг, нет «я» — нет врага. Враг в данном случае, олицетворяет собой любую противоположность: женщина — мужчина, огонь — вода. У каждой формы предмета есть противоположность. Если не придавать ничему значения, то не будет возникать конфликта противоположностей, когда один пытается одержать верх над другим; нет противника — нет «я». Далее нужно вообще забыть о существовании разума, как и о движении мысли. Это позволит вам насладиться бездействием, когда вы будете находиться в состоянии полной пассивности, в гармонии с окружающим миром, сольетесь с ним, станете единым целым с природой. Вы не осознаете, когда исчезнет ваш враг. Ваш мозг чист от мыслей, и вы действуете только по указанию подсознания.

Техника «липких рук» напоминает воду: она неуловима, ее невозможно схватить, ударь ее — она не почувствует боли, пронзи ее мечом — не сможешь поранить. Как и у воды, у бойца кунг-фу нет собственной формы или приема. Он приспосабливается к движениям противника, как бы сливаясь с ним. Совершенно верно, что вода — самое слабое вещество в мире, но в то же время, нападая, она способна пробить любую преграду. Она

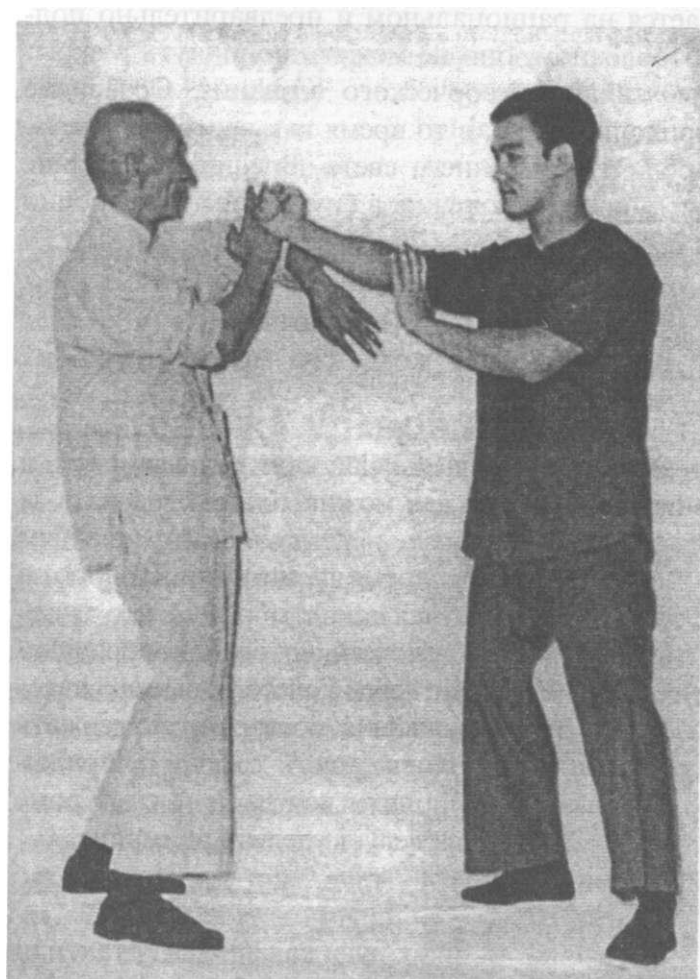


может быть спокойной, как гладкое озеро, или буйной, как Ниагарский водопад.

Объективное и субъективное на самом деле одно и то же. Это означает, что высказывания типа «*Это* — это *то*; *то* — это *это*» и «разрушение — это созидание; созидание — это разрушение» на самом деле бессмысленны. Нет ни разрушения, ни созидания — они являются одним целым. Когда мы не признаем наличия действия или покоя, того или этого, бытия или небытия, мы освобождаемся от них обоих.

Дао неосознанного

Понимание чи-сао основывается на внутреннем ощущении, когда грань между собой и противником стирается. Это интуитивная подсознательная готовность и автоматическая реакция, а



не результат размышлений и логических умозаключений. Поскольку осознание обычно основывается на рациональном и предварительно подготовленном, оно не может проникнуть в скрытые тайники творческого сознания. Осознание приходит извне, в то время как неосознанное — продукт внутреннего света. Внешнее осознание ограничено и конечно, а внутреннее — свободно и беспрельдно.

Что должны принимать во внимание все, кто практикует чи-сао

В чи-сао, когда вы двигаете руками вверх и вниз, необходимо как можно точнее следовать за движениями партнера и следить за правильным положением рук во время тренировки. Повороты в чи-сао выполняются таким образом, что напоминают движения человека, который поворачивает очень большое рулевое колесо большого автобуса. Во время движения постарайтесь держать локти как можно ближе друг к другу и не прижимайте их к животу ближе чем на 7—8 см. Кроме того, помните, что следует уделить внимание:

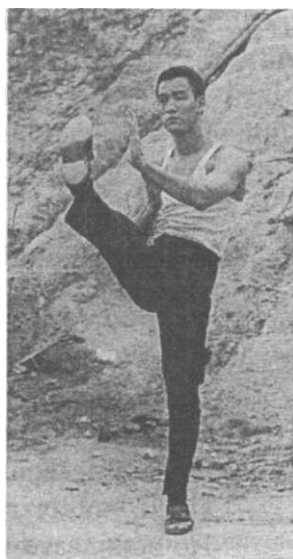
- 1) технике;
- 2) технике «липких рук» как элементу тактики ближнего боя;
- 3) контртехнике против техники «липких рук»;
- 4) тренировочным упражнениям.

Техника и комбинации чи-сао для отработки приемов

1. «Связать» руки противника, скрестив их.
2. Удар по центру.
3. Удар снаружи.
4. Удар под руками.
5. Чи-сао — удар обратной стороной кулака.
6. Чи-сао — прямой удар.
7. Чи-сао — рубящий удар ребром ладони.
8. Чи-сао — «павлиний глаз».

ТЕХНИКА УДАРОВ НОГАМИ В КУНГ-ФУ

Если вы пробуете работать ногами в кунг-фу, то удары должны быть низкими. Во время тренировок можно стараться бить повыше, но в реальном бою гораздо больше пользы от невысоких, но очень быстрых ударов — не выше пояса противника. При высоком ударе ногой есть риск потерять равновесие. Кроме того, удары ногами должны гармонично сочетаться с движениями рук (то есть





должны быть простыми, прямыми и эффективными, без излишних украшений и усложнений).

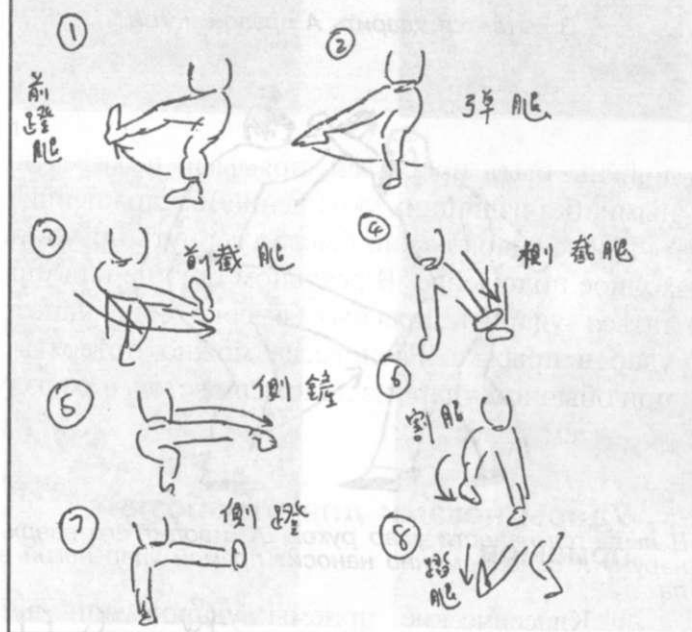
После удара важно быстро вернуть ногу в исходное положение. В реальном бою не надо пытаться ударить красиво, высоко или нанести удар в прыжке. Равновесие можно потерять и при обычном ударе из положения стоя, а в воздухе — тем более.

Удары ногами для отработки приемов

1. Классические приемы ударов вин чунь (удар пяткой, удар пяткой назад, низкий боковой удар ребром стопы).
2. Высокий двойной удар (применяется только во время тренировок — для растяжки. Не используется в реальных поединках).
3. Низкий топчущий боковой удар.

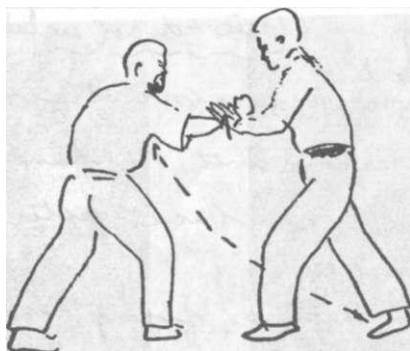
Kicking : — (basic - do not include all school)

- # ^{kick low} never pass above the belt.
- # correspond with the hands.
- # foot snap back after the strike
- # no high or flying kick'



Надпись на рисунке: удары ногами (основные — не включают удары всех школ):

- старайтесь бить ниже — не выше пояса;
- сочетайте удары ногами с движениями рук;
- быстро отдергивайте ногу, возвращая ее назад;
- не пробуйте наносить высокие удары и удары с прыжками



В пытается ударить А правой ногой



В пытается нанести удар рукой. А отводит его вверх-наружу и одновременно наносит прямой удар ногой в пах





1



2



Высокий двойной удар ногами (1 и 2) — боец старается ударить одной ногой как можно выше, а затем, когда нога идет вниз, выполняет второй высокий удар другой ногой. Высокий прямой удар (3) и высокий круговой удар ногой (4) помогут вам развить гибкость. Но их практическая ценность для самозащиты невелика.



1

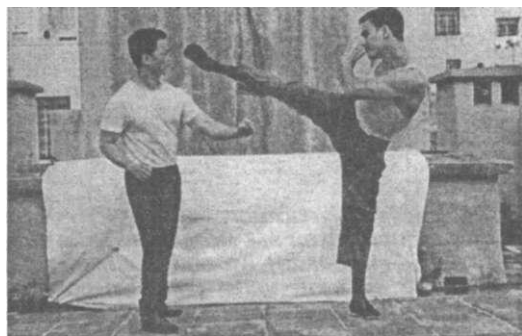


2



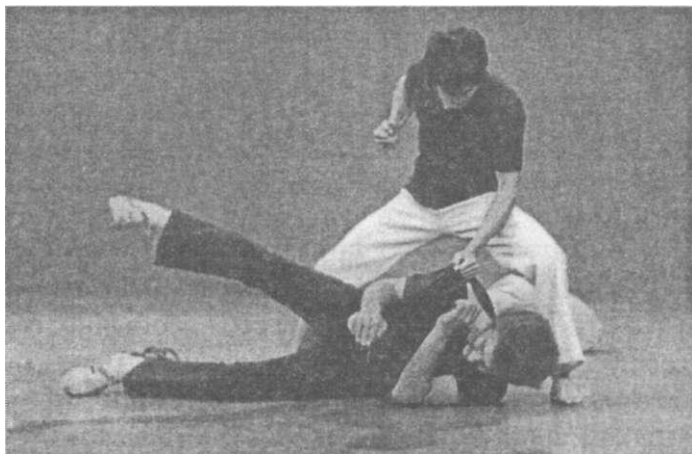
3

1 и 2. Убедитесь в том, что 80% вашего веса приходится на стоящую сзади (опорную) ногу, и нанесите быстрый прямой удар вперед носком или пяткой, пытаясь ударить в живот противника. Более высокие удары, такие, как боковой удар ногой или удар по дуге (3 и 4), позволяют вам почувствовать удары ногами. Они улучшают координацию и тренируют равновесие, развивая боевые навыки работы ногами.



4

О САМОЗАЩИТЕ



Что вы будете делать, если на вас нападут на улице? Попробуете постоять за себя и отбиться? Или, извините за вопрос, постараетесь убежать? А что, если вы не один? С вами кто-то из близких? Вот над этим нужно подумать.

Почти в каждой газете упоминаются случаи нападений на улице, причем не только на пустынных задворках, но и в развитых центральных районах. Понятно, что нужно уметь постоять за себя. Старая мудрая пословица гласит: «Кто предупрежден, тот вооружен», и цель моих размышлений о самозащите не только предупредить вас, но и вооружить практическими навыками, которые можно использовать, независимо от роста или силы нападающего.

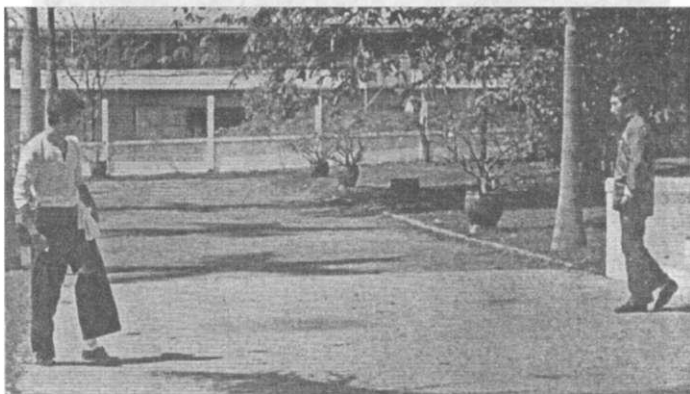
Самозащита — это не шутка. Конечно, вы постараетесь отбиться, чтобы не пострадать, но

должны быть готовы к боли. Мой метод самозащиты не спасет вас от синяков, но поможет выйти победителем и избежать серьезных неприятностей и травм. Если удар противника все-таки достигнет цели, придется — по крайней мере на время — забыть о боли и, вместо того чтобы сдаваться, использовать ее для подъема своего боевого духа.

Помните: нападающий на улице хулиган хочет причинить вам вред, но редко готов встретить отпор. Если вы поведете себя необычно, его самоуверенность упадет, по крайней мере, на 50%, а значит, нападение не будет столь эффективным, и вы будете иметь психологическое преимущество.

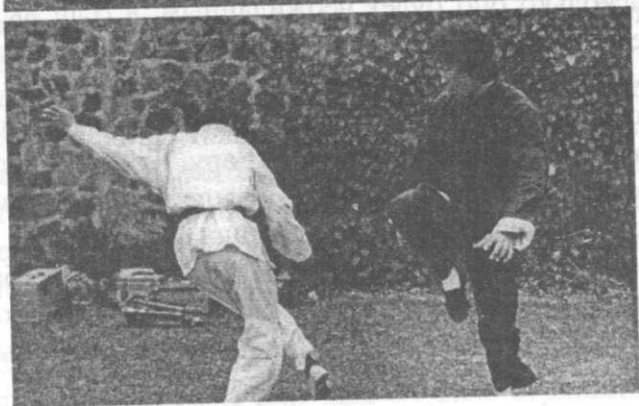
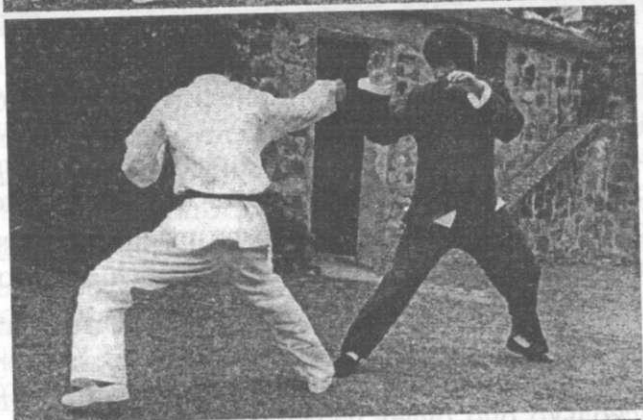
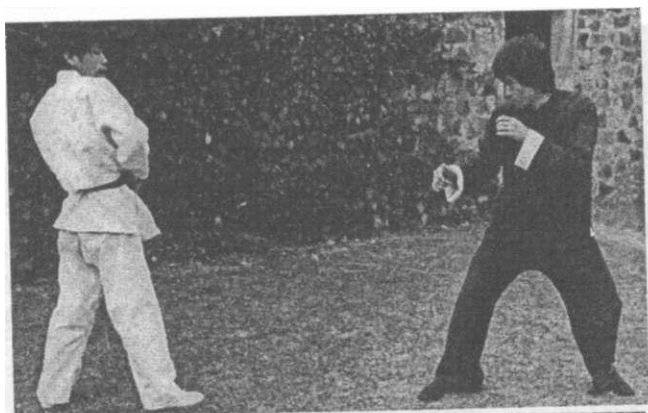
Возможно, это звучит не очень вдохновляюще, но шансы того, кто на вас нападет, когда вы будете в очередной раз возвращаться вечером домой в одиночестве, значительно уменьшатся, если вы будете настороже. Обращайте внимание на всех, кто идет за вами или к вам. Идите либо по центру дороги, либо по внешнему краю тротуара. Прислушивайтесь к шагам и присматривайтесь к теням: приближаясь к фонарю, вы увидите перед собой тень любого, кто идет следом. Помимо уличных фонарей вам поможет свет из окна или от фар проезжающей мимо машины. Если вы заметили тень, сразу обернитесь и посмотрите, кто это. Естественно, избегайте темных мест.

На тихих дорогах с тротуарами идите по внешнему краю тротуара. Это уменьшает возможность нападения из дома или сада с целью ограбления



или чего-то хуже. Из тех же соображений я рекомендую ходить по центру дороги, если специальных пешеходных дорожек не предусмотрено или нет фонарей. Если есть возможность, можно попробовать оторваться от подозрительного человека и перейти на другую сторону дороги. Если он пойдет следом, то вам, по крайней мере, все станет ясно. Опять-таки повторю, что успех уличного нападения зависит, в первую очередь, от того, насколько оно будет неожиданным, а если вы к нему готовы, то шансы грабителя на победу уменьшаются по крайней мере вдвое. Главное — заметить нападающего. Это позволит вам закричать или подготовиться к отпору. Конечно, лучше произвести как можно больше шума, потому что так можно испугать хулигана.

Надеюсь, я не запугал вас и вы не будете бояться ходить по улице. Я не ставил себе этой цели, но, судя по газетам, нападений на мирных жителей становится все больше.



■ Специфика применения кунг-фу как средства самозащиты в том, что движения переходят одно в другое без перерыва. Защита — это нападение, а нападение — защита. Одно переходит в другое. Приемы кунг-фу требуют от вас резкости, но в то же время неразрывности движений. Они направлены непосредственно на цель, поэтому прямые и быстрые. Главный принцип этого искусства — простота: нужно добиться желаемого, затратив при этом минимум сил и времени. Кунг-фу подходит как мужчинам, так и женщинам.

Обычно нападающий пытается запугать свою жертву самоуверенностью, жестоким выражением лица либо внушительными размерами, хотя ни то, ни другое, ни третье не является залогом его победы. Он руководствуется обычной психологией: маленького человека пугают большие люди. Не позволяйте ему обмануть вас! Не обращайтесь никакого внимания на его рост, самоуверенность, выражение лица, слова. Это все направлено на то, чтобы победить вас психологически, но вовсе не означает, что хулиган на самом деле силен и умеет драться. Конечно, все перечисленное важно, но не забывайте мудрую аксиому: «Чем больше шкаф, тем громче он падает».

По росту и размеру тела нельзя судить о силе и навыках нападающего. Это бойцы китайских единоборств прекрасно знают. Маленький человек нередко гибче и проворнее, чем большой, и реакция у него гораздо лучше. Всегда помните

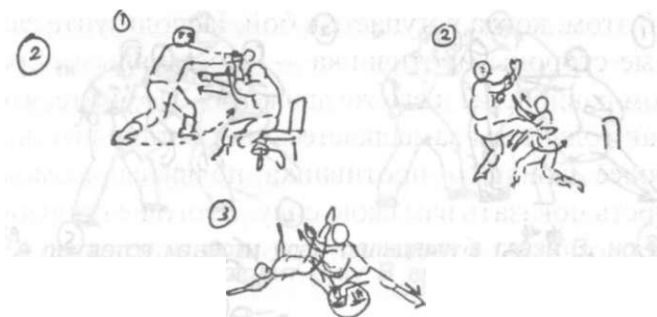
об этом, когда вступаете в бой. Используйте слабые стороны противника — это главным образом равновесие и его же движения. Помните, что, как только вы замешкаетесь или остановитесь, у более сильного противника появится возможность показать вам свою силу. Этого не произойдет, если вы будете все время двигаться, и чем быстрее, тем лучше.

Если на вас нападает хулиган, важно помнить: у него есть цель. Он намерен получить то, что хочет, не задумываясь о том, на что вы способны. Если ваше поведение не будет соответствовать его ожиданиям, он будет выбит из колеи, его самоуверенность уменьшится, и он либо откажется от идеи нападения, либо убежит — тогда вы сможете расслабиться.

Некоторые приемы самозащиты



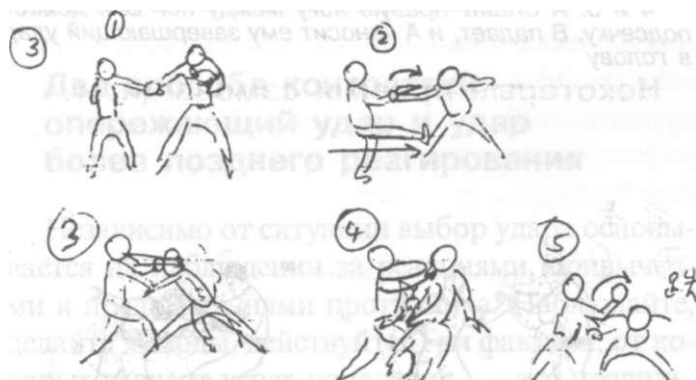
1. В собирается ударить ногой сидящего на стуле А
2. А блокирует удар В кун-сао или блоком хлопающей ладони и одновременно наносит прямой удар в корпус



1. В наносит удар А правой рукой. А выполняет блок дальней рукой снаружи-внутрь на верхнем уровне и одновременно наносит удар в ребра

2. В наносит удар А (стоящему). А блокирует его изнутри-наружу нижним блоком запястья (гоан-сао) и бьет В ладонью правой руки в грудь.

3. А делает подсежку пяткой под пятку правой ноги В и опрокидывает его

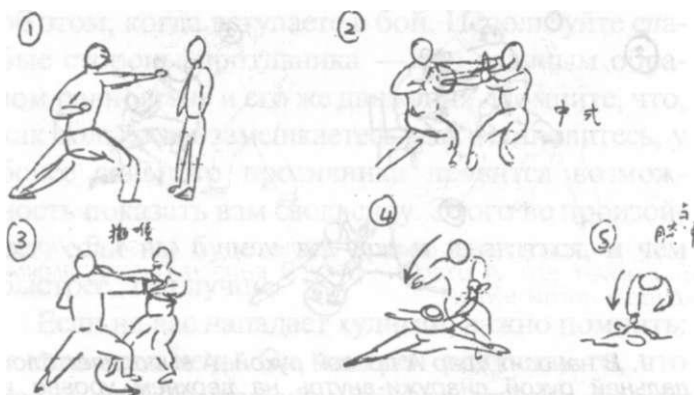


1. В хватает А за левое запястье

2. А резко поворачивается лицом к В, захватывает запястье В лоп-сао и одновременно наносит удар в колено пяткой правой ноги

3. А прямым ударом руки бьет В в лицо

4 и 5. А выполняет лоп-сао левой рукой и бьет тыльной стороной кулака (гуа-чой)



1. В пробует ударить А левой рукой
2. А ставит блок снаружи-внутри на верхнем уровне дальней рукой и одновременно бьет В в грудь кулаком
3. В пробует ударить правой рукой, но А блокирует удар левой открытой рукой, выполняет перехват и рывок (лоп-сао) и наносит встречный прямой удар
- 4 и 5. А ставит правую ногу между ног В и делает подсежку. В падает, и А наносит ему завершающий удар в голову



В пытается схватить А. А выполняет прямой удар в лицо (лоп-сао) и одновременно бьет В ногой в колено



А пытается нанести удар пальцами в глаза В, но В блокирует его. А отводит руку В вниз и бьет прямым ударом ногой в пах



А пытается ударить В пальцами в глаза, но В быстро реагирует, отклоняя голову назад. А захватывает левую руку В лоп-сао и бьет коленом в пах

Два способа контратаки — опережающий удар и удар более позднего реагирования

Независимо от ситуации выбор удара основывается на наблюдении за реакциями, привычками и предпочтениями противника. Наблюдайте, делайте выводы, действуйте. Три фактора, от которых зависит успех нападения, — это правильный временной расчет, правильная оценка расстояния и правильный выбор приема. Вы значительно увеличите шансы на успех, если сумеете нарушить ритм движений противника, его чувство времени.

Боец кунг-фу должен быть очень подвижным и уметь оценивать расстояние до противника. Наступать нужно аккуратно, чтобы стоящая впереди нога оставалась за пределами досягаемости ноги противника, мелкими, но быстрыми шажками. Выбирая дистанцию, следует учитывать возможности противника, чтобы ближние к нему части тела были защищены. После нанесения удара нужно обязательно иметь возможность либо наступать дальше, либо отступить.

Два очень эффективных способа контратаки — это опережающий удар и удар более позднего реагирования, которые заставляют противника держать дистанцию.

Опережающий удар

Опережающий удар используется как средство защиты и нападения в том случае, когда противник яростно наступает, но недостаточно хорошо защищается или если он подходит слишком близко.

Удар более позднего реагирования

Для такого удара нужно следующее:

1. Нужно представить себе конечную стадию нападения.
2. Нужно обеспечить себе достаточную защиту.
3. Нужно точно рассчитать время нанесения удара.

Опережающий (останавливающий) удар в голень или колено стоящей впереди ноги

Для нападения противнику сначала нужно подойти ближе, а это позволяет вам использовать описанную теорию нападения. Всегда разумнее применить самое длинное оружие, поражая самую близкую цель. Когда противник наступает, он предлагает вам удобную цель — голень и колено. Таким образом, нападение можно пресечь, нанося опережающий удар.

Помните, что успех этого приема всегда зависит от того, будет ли он выполнен вовремя. Если вы обороняетесь, то останавливающий удар дает вам больше времени, потому что расстояние между противниками больше.

А и В стоят напротив друг друга. Как только А замечает, что В собирается нападать, он незамедлительно наносит останавливающий удар в голень или колено, при этом отклоняясь назад для того, чтобы увеличить силу удара и сохранить более безопасную дистанцию.

Боковой удар ногой

Боковой или задний удар позволяет поразить цель, находящуюся дальше, чем для остальных ударов, поэтому он считается надежным способом защиты, в особенности против ударов руками, круговых и задних ударов ногами.

Обратный круговой удар ногой

Это хороший способ защиты и контратаки, особенно от удара рукой.

Прямой удар пальцами

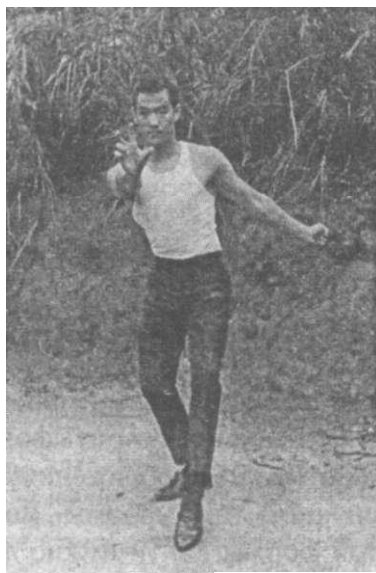
Прямой удар пальцами (бью-дзи) используется тогда, когда противник пытается ударить рукой не по центральной линии от центра. Он эффективен, когда противник использует много отвлекающих или боковых ударов. Это простой, но действенный прием. Вы и представить себе не можете, как этот простой удар пальцами может подействовать на противника.



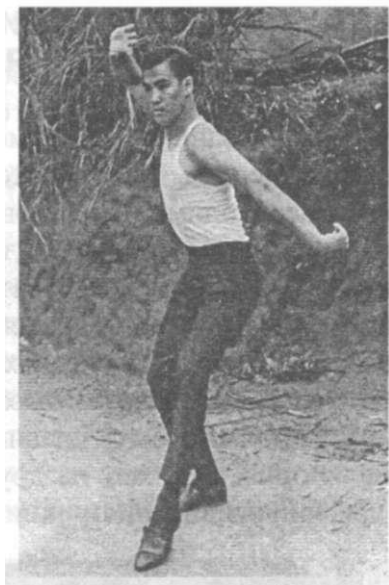
ПРАКТИКА ФОРМ — ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ПОСТИЖЕНИЯ ПУТИ

Кунг-фу можно заниматься самостоятельно или с партнером. Если вы тренируетесь самостоятельно, то вам необходимо использовать практику форм — серии боевых движений, которые выполняются в определенной последовательности. В кунг-фу много разных форм, большая часть которых основана на боевых движениях животных, например журавля, обезьяны, богомола и т. д.

Все движения должны быть плавными и неторопливыми — одно вытекает из другого. Здесь действует древний китайский принцип: «Медлен-



Форма тигра
китайского кунг-фу

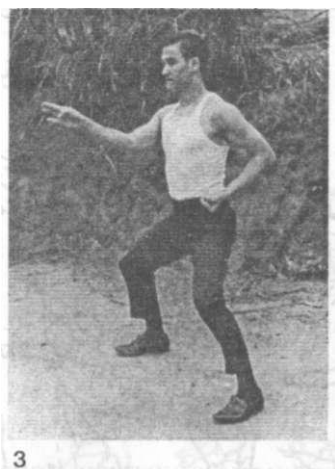
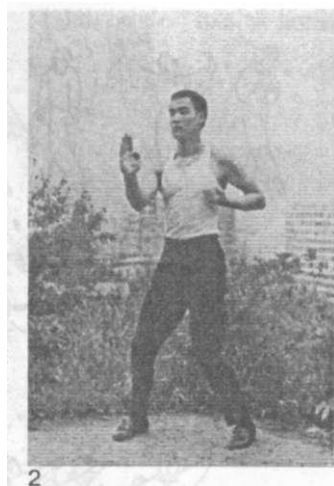


Форма журавля
китайского кунг-фу

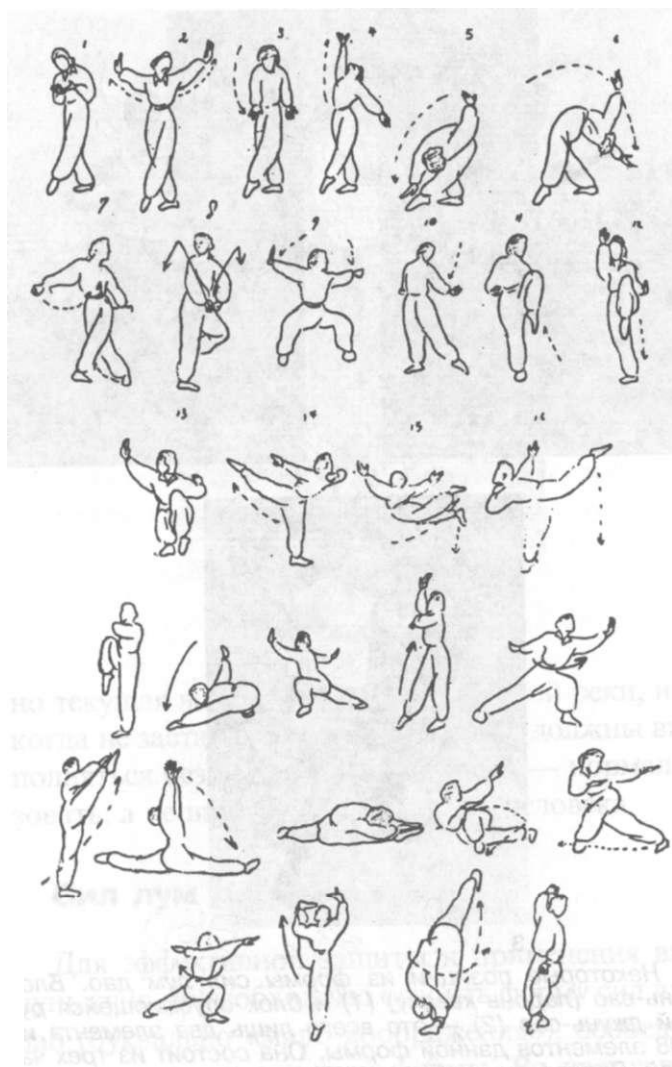
но текущая вода, как и течение бурной реки, никогда не застаивается». Упражнения должны выполняться без напряжения. Их цель — нормализовать, а не перегрузить организм человека.

Сил лум дао вин чунь

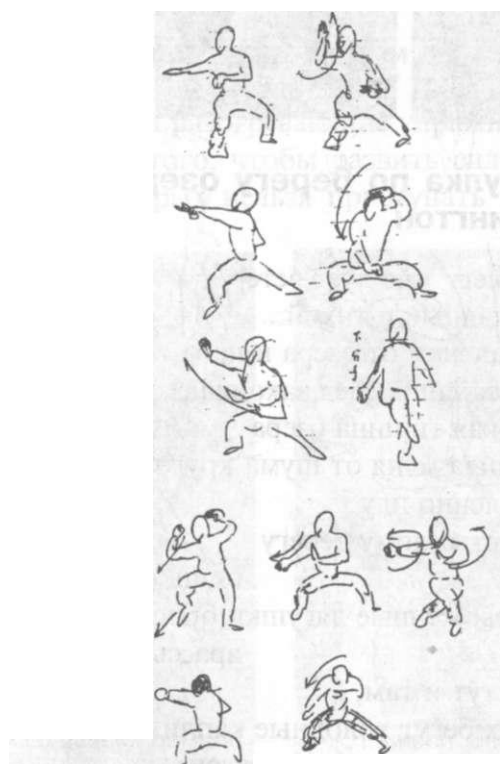
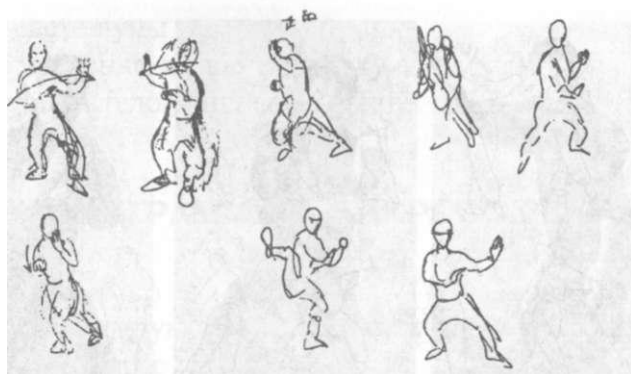
Для эффективной защиты и применения вин чунь кунг-фу необходимо освоить форму сил лум дао (буквально «мало воображения»), особенно важна первая треть этой формы. Во время выполнения этой формы локти нужно держать как можно ближе к центру, руки согнуты, предплечья внизу горизонтально.



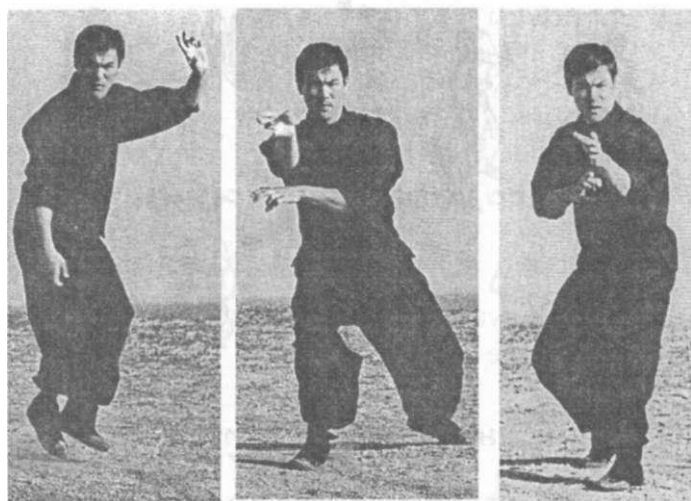
Некоторые позиции из формы сил лум дао. Блок тань-сао (ладонь кверху) (1) и блок опускающейся рукой джунь-сао (2) — это всего лишь два элемента из 108 элементов данной формы. Она состоит из трех частей. Первая часть включает изометрические движения, которые нужно выполнять медленно и плавно, чтобы подготовить мышцы к ударам, блокам и защите центральной линии. Другие формы кунг-фу выносят на первый план стойку всадника (3), которая считается одной из основных в кунг-фу.



Некоторые позиции у-шу — пример классической формы китайского боевого искусства



Другие примеры некоторых форм кунг-фу



Прогулка по берегу озера Вашингтон

На берегу уже дует ветер,
Прохладный и тихий.
В отдалении от озера и неба
Остался лишь след заходящего солнца.
Глубокая тишина озера
Оградила меня от шума кругом.
Я медленно иду
По пустынному берегу

один.

Потревоженные лягушки бросаются
врассыпную.

Дома тут и там,
От них бегут холодные капли света.
Ослепительная луна смотрит
Из одиноких глубин неба.

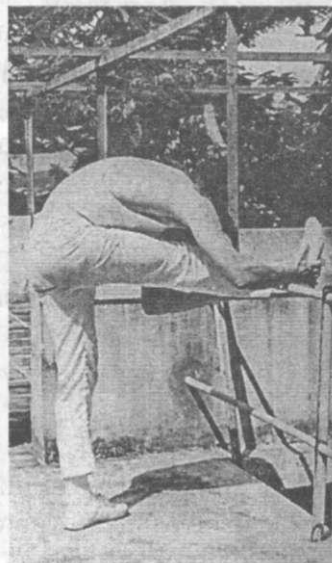
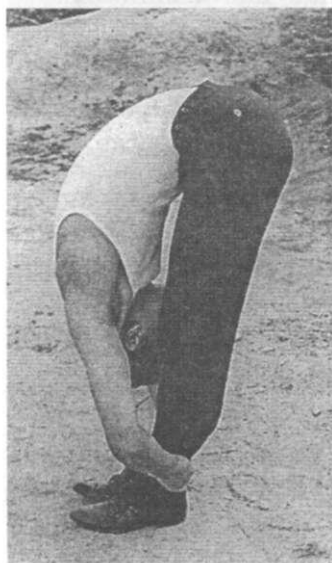
В свете луны
Я медленно делаю форму кунг-фу.
Душа и тело слились воедино.

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК КУНГ-ФУ

Я рекомендую заниматься кунг-фу по следующей программе тренировок.

Разминочные упражнения

Растяжки или разогревающие упражнения необходимы для того, чтобы развить силу и гибкость, без которых нельзя приступать к изуче-



нию приемов. Основные части тела, которые нужно разминать:

1. *Талия.* Лучше всего разогревают мышцы пояса повороты, наклоны вперед, назад и в стороны, вращения бедер.

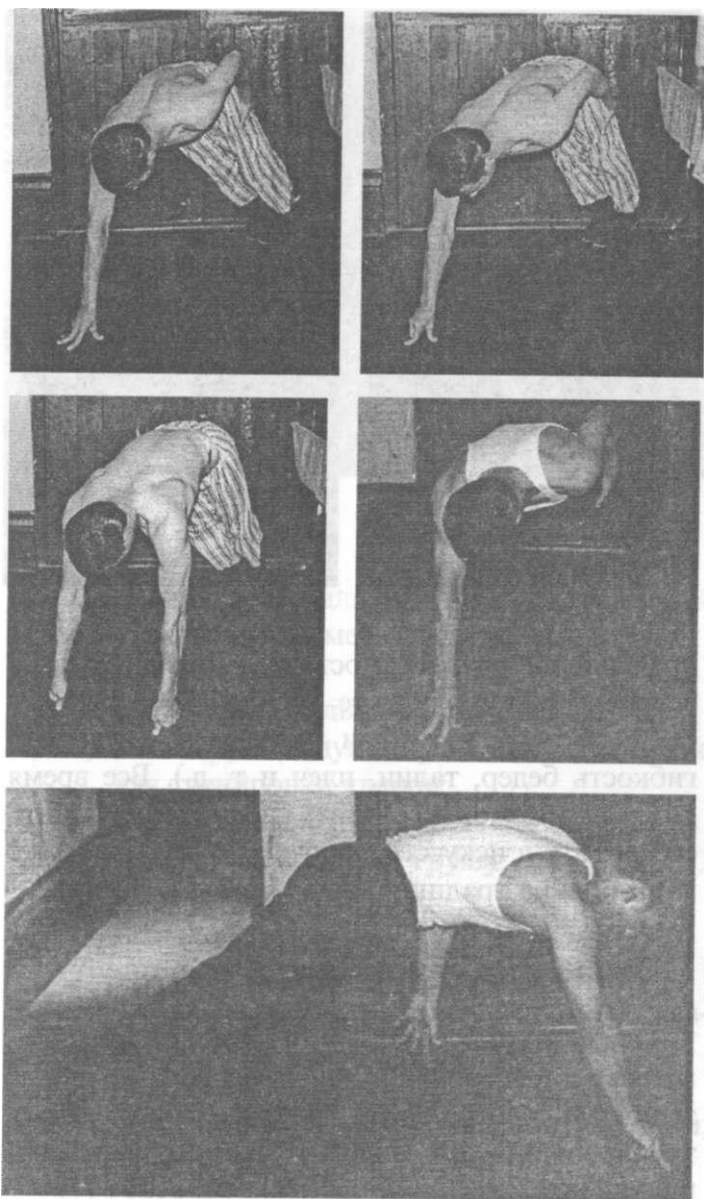
2. *Ноги.* Лучшие упражнения для развития гибкости ног — это растяжки и высокие удары. Если вы предпочитаете высокие удары, то уделяйте больше времени передним и боковым ударам.

3. *Плечи.* Хорошее разогревающее упражнение для мышц плечевого пояса — широкие вращения руками и потягивания назад таким образом, чтобы ощущалась нагрузка на мышцы плеч.

4. *Руки.* Лучшая разминка для мышц рук — отжимания или любые упражнения с тяжестями (например, с гирями). Их эффективность уже была доказана.

5. *Запястья.* Лучшее упражнение для разминки запястий — это вращения кулаками по часовой стрелке и против. Кроме того, можно разминать разгибающие мышцы предплечий с сопротивлением, например, подъемы веса предплечьем сидя или стоя.







Важно научиться самостоятельно выдумывать способы тренировать те мышцы, которые вы сами считаете нужными (например, увеличить гибкость бедер, талии, плеч и т. д.). Все время думайте, как можно развить свое тело, улучшить его работу в искусстве кунг-фу, и не обращайтесь на традиционные методы и мнения.

Отработка приемов

Очень важно иметь возможность тренироваться с партнером. Вы научитесь гораздо лучше защищать центральную линию, если во время тренировок будете видеть движения партнера-противника.

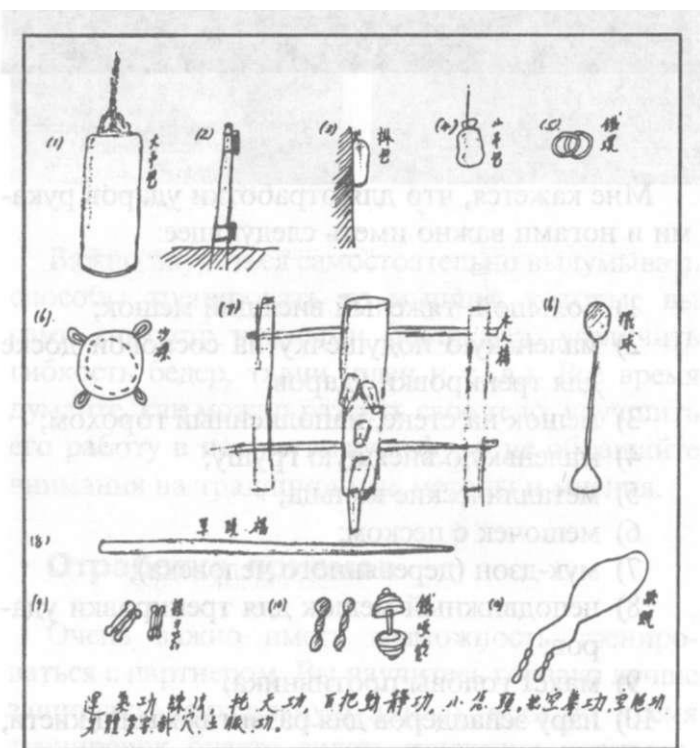


Мне кажется, что для отработки ударов руками и ногами важно иметь следующее:

- 1) большой, тяжелый висящий мешок;
- 2) маленькую подушечку на сосновой доске для тренировки ударов;
- 3) мешок на стене, наполненный горохом;
- 4) маленькую висящую грушу;
- 5) металлические кольца;
- 6) мешочек с песком;
- 7) мук-дзон (деревянного человека);
- 8) неподвижный мешок для тренировки ударов;
- 9) макет головы противника;
- 10) пару эспандеров для развития мышц кисти;
- 11) пару гантелей;
- 12) скакалку.

Деревянный человек

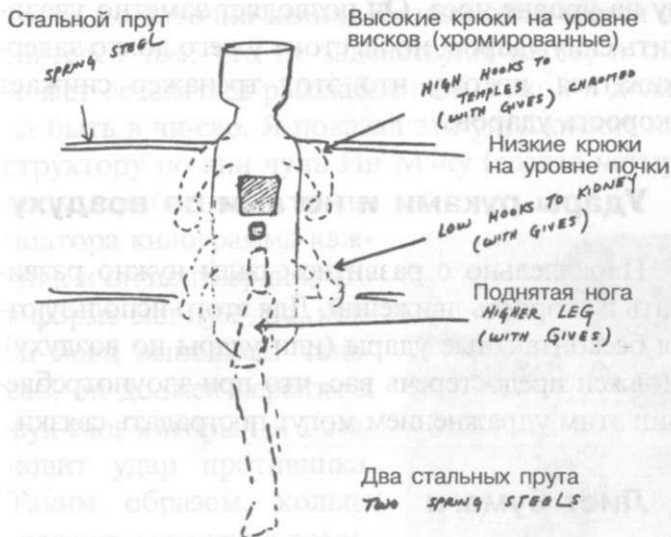
Для тренировок я часто использую деревянного человека — деревянную куклу, которую считаю очень важным и эффективным тренажером. Она развивает силу и технику. Кукла приблизительно 180 см высотой и 30 см в диаметре. Она стоит на площадке $2,5 \times 2,5$ м и поддерживается металлической пружиной. У куклы три



Снаряжение для тренировок

съемные руки — две ниже шеи и одна в центре, длиной около 60 см каждая. Кроме того, у куклы есть металлическая нога, вытянутая вперед и вниз.

Руки куклы помогают мне отрабатывать блоки и удары, а также технику «липких рук». Конечно, кукла не заменяет настоящего партнера, но на ней можно тренировать удары в полную силу, потому что она не чувствует боли. Кроме того, она очень полезна для тренировки прямых ударов. Нога куклы учит блокировать ногу про-



Деревянный человек — тренажер, используемый в вин чунь.
(По-русски дан перевод надписей на рисунке)

тивника, не давая бить ногой. Она полезна и для тренировки ударов по голени.

Квадратный мешок на стене

Другое приспособление, которое очень помогает в тренировках кунг-фу, — это квадратный мешок, наполненный горохом, закрепленный на стене. Он помогает отрабатывать глубокие и проникающие удары, создавая впечатление, будто вы бьете живого противника. Это прекрасный тренажер для развития мышц запястий и тренировки прямых ударов. Мешок прибавляют на стену на уровне носа. Он позволяет заметно увеличить силу ударов, но не стоит у него долго задерживаться, потому что этот тренажер снижает скорость ударов.

Удары руками и ногами по воздуху

Параллельно с развитием силы нужно развивать и скорость движений. Для этого используются бесконтактные удары (или удары по воздуху). Должен предостеречь вас, что при злоупотреблении этим упражнением могут пострадать связки.

Лист бумаги

Обычный лист бумаги может помочь вам развить точность прямого удара рукой. Подвесьте его к потолку таким образом, чтобы после удара он вновь возвращался в вертикальное положение.

ние, а затем отрабатывайте на нем серии прямых ударов. Это упражнение направлено на развитие силы и точности попадания.

Металлические кольца

Лучших результатов в исполнении элементов формы сил лум дао — тань-сао (блок ладонью кверху) и фук-сао (блок ладонью вниз, когда рука согнута и локоть прижат) — позволяют добиться металлические кольца, надетые на запястье как браслет. При этом создается впечатление, что противник прижимает вашу руку — ведь вес колец достаточно велик. Кольца отличаются от гантелей тем, что не задействуют кисть, и она может оставаться расслабленной, какой и должна быть в чи-сао. Я показал это упражнение инструктору по вин чунь Ип Мэну (сделал четыре пары, приблизительно по полтора килограмма каждая), и он подтвердил, что в форме сил лум дао, когда боец выполняет тань-сао, он должен перейти к фук-сао, который и останавливает удар противника. Таким образом, кольца создают ощущение реального противника, не напрягая мышц кисти и пальцев. По мере того как организм будет привы-





каться к нагрузке, вес можно увеличивать, добавляя новые кольца. Так что этот эффективный метод позволит вам добиться хороших результатов и не нанесет вреда.

Используйте для тренировок деревянную куклу и другие описанные приспособления и придумывайте свои собственные. Это поможет вам овладеть искусством кунг-фу.

Моя программа тренировок

1. Удары руками:

- а) удары по воздуху — 3 подхода по 50 ударов;
- б) удары по мешку с песком — 3 подхода по 50 ударов;
- в) удары по висящей груше — 3 подхода по 50 ударов.

2. Удары ногами:

- а) растяжки для мышц ног:
 - растяжка вперед — 3 подхода по 12 раз;
 - растяжка в сторону — 3 подхода по 12 раз;

- б) прямой удар — 3 подхода по 12 ударов;
- в) боковой удар — 3 подхода по 12 ударов;
- г) «форма» ударов.

3. Деревянная кукла:

- а) классическая форма 108;
- б) индивидуальная отработка приемов;
- в) тренировка входов.

4. Отработка форм:

- сил лум дао, работа рук, кулак вин чунь.

5. Нарботка отдельных приемов.

6. Техника «липких рук».

7. Тренировка свободного боя.



Program for Bruce J. F. Lee

Training Program - 训练计划

(1) Punching - 拳功

- (a) Ale punching - 空拳 - 3 times of 50 each.
- (b) Sand plate - 沙板 - 3 times of 50 each.
- (c) Hanging bag - 吊靶 - 3 times of 50 each.

(2) Kicking - 踢腿

- (a) Leg stretching - 压腿
 - (1) forward stretch - 正 3 times of 12 each.
 - (2) side stretch - 侧 3 times of 12 each.
- (b) Straight kick - 直踢 3 times of 12 each.
- (c) Side kick - 侧踢 3 times of 12 each.
- (d) Kicking form - 踢腿 3 times each.

(3) Wooden Dummy - 木人桩

- (a) The classical Form of 108 - 一百零八招拳 -
- (b) Individual technique training - 单式练法 -
- (c) Training in entering - 入格法 -

(4) Form practice - 拳术训练 (1) 小宗腿 (2) 踢腿拳.

(5) Individual technique practice 单式对练 -

(6) Selecting hand training 擒手

(7) Free style practice 无限际自由搏拳

**Программа тренировок
для Брюса Дж. Ф. Ли**

Удары руками:

- а) удары по воздуху — 3 подхода по 50 ударов;
- б) удары по мешочку с песком — 3 подхода по 50 ударов;

- в) удары по висящему мешку —
3 подхода по 50 ударов.

Удары ногами:

- а) растяжки для мышц ног:
 - 1) растяжка вперед — 3 подхода по 12 раз;
 - 2) растяжка в сторону — 3 подхода по 12 раз;
- б) прямой удар — 3 подхода по 12 ударов;
- в) боковой удар — 3 подхода по 12 ударов;
- г) «форма» ударов — по 3 раза каждую.

Деревянная кукла:

- а) классическая форма 108;
- б) индивидуальная отработка приемов;
- в) тренировка в паре.

Отработка форм.

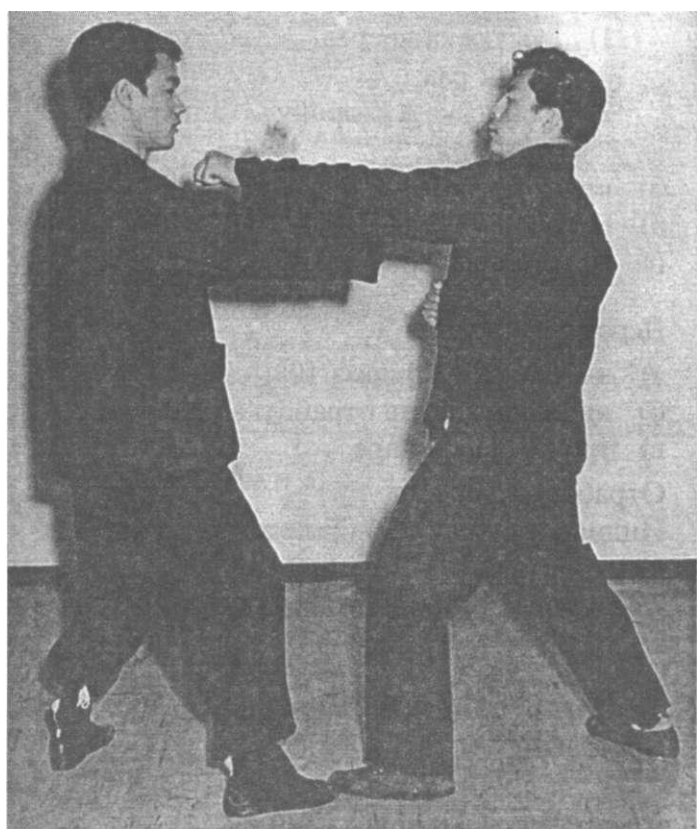
Индивидуальная тренировка приемов.

Слияние рук.

Тренировка свободного стиля.

Дополнительная отработка приемов

- А. 1) прямой удар пальцами;
- 2) захват и удар;
- 3) пак-сао и серия прямых ударов;
- 4) внутренний пак-сао и удар в правый бок противника;
- 5) лоп-сао.



- В. 1) пак-сао;
 2) лоп-сао;
 3) удар тыльной стороной кулака;
 4) прямой удар, переходящий в удар тыльной стороной кулака (правой и левой рукой);
 5) пак-сао, переходящий в удар тыльной стороной кулака;
 6) двойной лоп-сао;
 7) нижний удар, переходящий в удар тыльной стороной кулака;
 8) нижний удар, переходящий в удар тыльной стороной кулака, а затем в удар ногой;
 9) удар рукой по внутренним вратам;
 10) серия прямых ударов по внутренним вратам;
 11) нижний удар рукой, переходящий в удар тыльной стороной кулака.

Классические приемы

- 1) пак-сао;
 2) лоп-сао;
 3) удар тыльной стороной кулака;
 4) нижний удар рукой, переходящий в удар тыльной стороной кулака (правой и левой рукой);
 5) пак-сао, переходящий в удар тыльной стороной кулака;
 6) двойной лоп-сао, переходящий в удар тыльной стороной кулака;



- 7) нижний удар рукой, переходящий в удар тыльной стороной кулака, затем лоп-сао, переходящий в удар тыльной стороной кулака;
- 8) джут-сао (отвлечь противника и нанести удар);
- 9) нижний удар, переходящий в удар тыльной стороной кулака, а затем в удар ногой;
- 10) атака внутренних врат;
- 11) атака внутренних врат, переходящая в нижний удар тыльной стороной кулака;
- 12) внутренний удар ногой, переходящий в серию прямых ударов.

Упражнения с деревянной куклой

- 1) юнь-дзон (удар ребром ладони);
- 2) джик-чун (чун-чуй — удар ребром кулака; для лучшего эффекта используйте дополнительное резиновое покрытие);
- 3) бон-сао (верхний блок локтем);
- 4) тоун-сао (блок ладонью кверху);
- 5) фук-сао (блок согнутой рукой локтем внутрь);
- 6) гон-сао (нижний внешний блок запястьем).

Комбинирование приемов

- 1) удар голенью с пак-сао и прямым ударом рукой;
- 2) прямой удар пальцами с нижним ударом в пах и прямым ударом;

- 3) удар стоящей сзади ногой и прямой удар пальцами;
- 4) отвлекающий удар ногой с прямым ударом пальцами и серией прямых ударов.

Тренируясь, нужно беспокоиться не о количестве приемов, которые вы используете, а о том, насколько хорошо они у вас получаются. Лучше хорошо отработать два элемента, чем кое-как делать сотню.



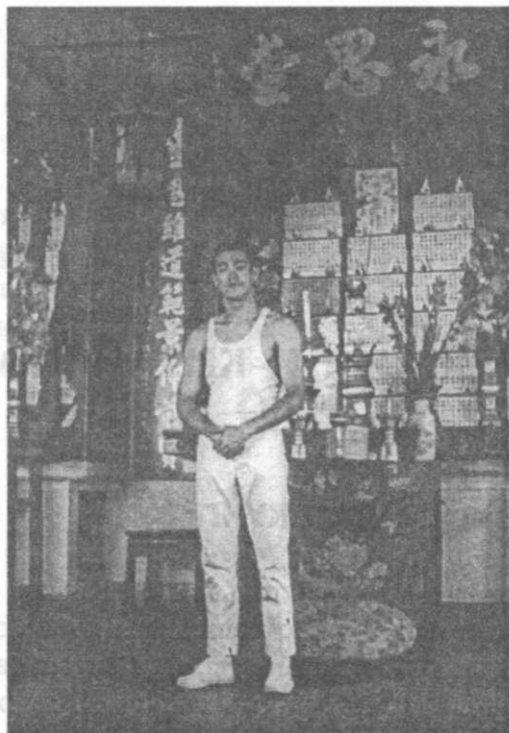
Глава 3

ДАОСИЗМ И КИТАЙСКОЕ ИСКУССТВО КУНГ-ФУ

ДАО КУНГ-ФУ

Кунг-фу — это не только прекрасный комплекс физических упражнений или очень эффективный способ самозащиты. Для китайцев кунг-фу — это еще и способ мышления, стиль жизни. Духовному принципу кунг-фу нельзя научиться, подобно какой-нибудь науке, путем установления фактов и обучения фактам. Этот принцип подразумевает стихийный рост, как рост цветка, — рост разумом, свободным от чувств и желаний. Ядром этого принципа кунг-фу и служит Дао — стихийность вселенной.

Философия Дао называется даосизм. Ее основы отражены в книге Лао-цзы «Дао дэ цзин» («Книга Пути»). Философия даосизма раскрывает сущность целостности вселенной (монизм) — или поляризации (инь-ян) и вечных циклов — нейтрализации всех отличий, относительности

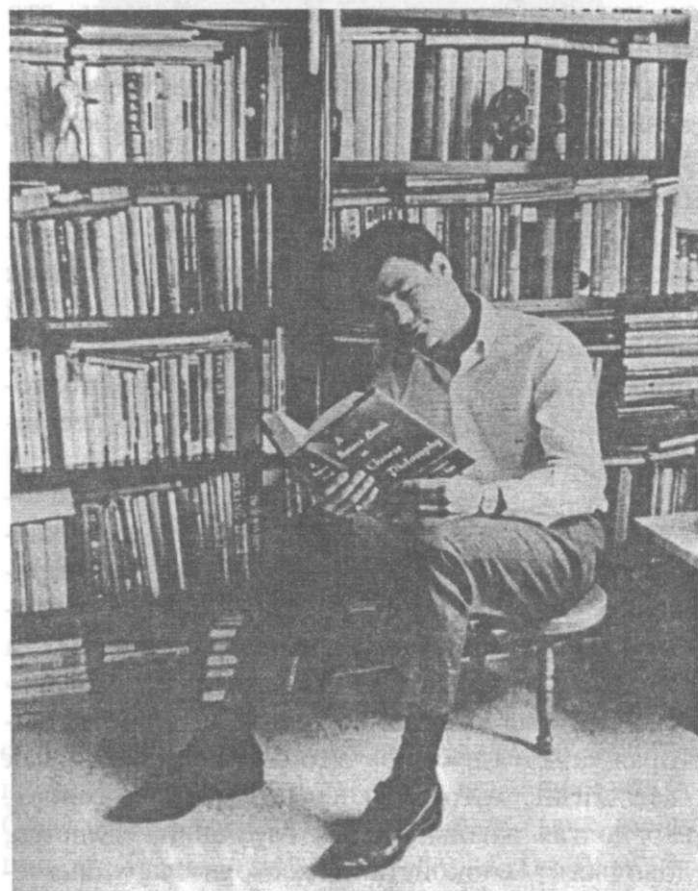


стандартов, возвращения первозданной целостности, божественного разума — источника всего. Отсюда естественно вытекает отсутствие желания борьбы и споров ради выгоды. Таким образом, христианское учение смирения и кротости, «Нагорная проповедь», находит здесь рациональную основу — миролюбие заложено в человеке. Здесь подчеркивается необходимость смирения и мягкости.

Основная идея «Дао дэ цзин» — естественность у-вэй (бездействия), на самом деле означающего, что не нужно ничего делать, если на то нет необходимости. Иными словами, это спонтанность — нужно «поддерживать природную сущность вещей», позволяя им «спонтанно изменяться». Дао «находится в бездействии, но оно при этом непременно действует». В обычной жизни это выражается в «порождении и взращивании, но не владении» или «выполнении работы, но без гордости» — таким образом естественный Путь вытесняет собой необходимость искусственно созданного, например законов или церемоний. Именно поэтому даосы не любят формальность и неестественность.

Естественный Путь сравнивается с водой — женственной и слабой. Хотя слабость и восхваляется, основной упор все же делается на упрощении. Обычная жизнь проста — выгода отбрасывается, ум забывается, эгоизм исключается, а желания сокращаются. Это жизнь «совершенства, которая кажется неполной, и полноты, которая кажется пустой». Это светлая и яркая, как свет, жизнь, которая не слепит. Короче говоря, это долгая жизнь, полная гармонии, единства, довольства, спокойствия, постоянства, облегчения и мира.

В английском языке нет точного эквивалента слову «Дао». Такой перевод, как «Путь», «принцип» или «закон», сужает его значение. Лао-цзы, основатель даосизма, описывал его так:



М. А. Аристархов, ученик старшего преподавателя

«Если Дао могут высказать, Дао не является незыблемым; если могут назвать имя, имя не является незыблемым. Безымянность — вот начало Неба и Земли, в наличии же имени таится мать десяти тысяч вещей. Незыблемое неналичие — желаю поглядеть на скрытые в нем чудеса; наличие в незыблемости — желаю осмотреть его окраину. Выходит эта пара вместе (духовное — инь, материальное — ян), но именами различается. Дао — одно имя сокровенного. За сокровенным — сокровенное, врата множества чудес».

В шедеврах мировой философии так определено понятие «Дао»:

«Дао — безымянное начало вещей, вселенский принцип всего, главная составная часть и принцип роста».

Хьюстон Смит, автор «Религии мира», объяснил Дао как:

«Путь конечной реальности — Путь или принцип любой жизни, или то, как человек должен организовать свою жизнь, чтобы она гармонично сочеталась с принципами вселенной».

Конечно, ни одно из этих слов не может полностью заменить Дао, но я бы назвал его Истиной — Истиной кунг-фу, Истиной, которой должен следовать любой боец кунг-фу.

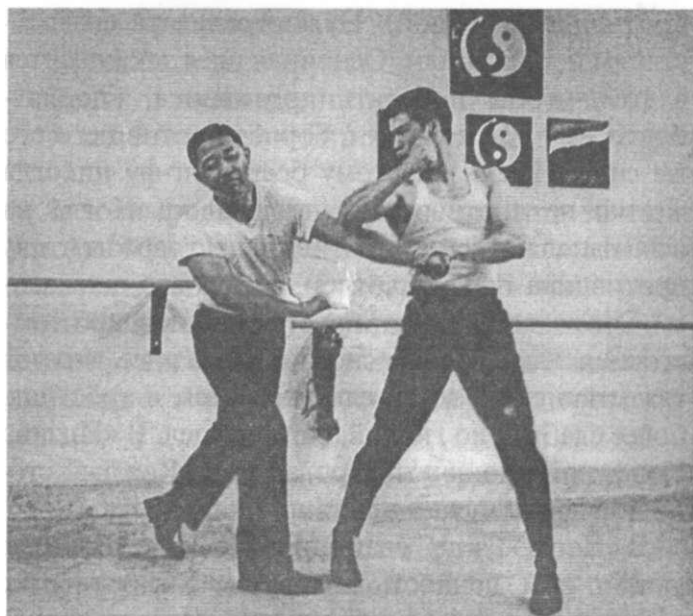
Инь и ян

Дао находит свое выражение в инь и ян, взаимодополняющих силах, которые являются основой всего. В принципе инь-ян, известном еще под названием тай-цзи, и скрывается основа кунг-фу, но, поскольку мы уже говорили об инь и ян, я просто отошлю вас за более подробной информацией об этом важном для нас принципе к главе 2.

Применение инь-ян: закон гармонии

Применение принципа инь-ян в кунг-фу известно под названием «закон гармонии» — имеется в виду, что человек должен находиться в гармонии с силой противника, а не противостоять ей. Это значит, что нельзя делать ничего неестественного или заранее обдуманного, нельзя напрягаться. Предположим, боец А вступает в схватку с В. В не должен сдаваться (потому что это одна из крайних форм поведения В в ответ на агрессию А), а дополнить силу А более мягкой силой (жесткость в мягкости) и следовать его движениям и течению его энергии. Таким образом, А победит себя собственной силой. Как мясник, берегущий свой нож и режущий вдоль кости, а не поперек, боец кунг-фу должен беречь себя, следуя движениям противника, а не противясь его силе.

Итак, мягкость сама по себе не может справиться с огромной силой, но и грубая сила не



может победить без мягкости. Чтобы остаться целым в бою, важно найти гармонию между жесткостью и мягкостью — бойцы с регулярностью волн берут верх и подчиняются друг другу. Тогда движения будут плавными, поскольку истинная плавность движений в их взаимозаменяемости. Этот принцип действует и в обычной жизни.

Закон невмешательства в природу

Из вышесказанного вытекает так называемый «закон невмешательства в природу», который учит бойца кунг-фу забыть о себе и следовать за

противником (силой). Нужно отвечать его действиям и движениям. Основная идея заключается в том, чтобы победить противника, «поддавшись» ему и используя в борьбе против него его же силу. Именно поэтому боец кунг-фу никогда жестко не противостоит противнику. Когда на него нападают, он не противится, но держит атаку противника под контролем, следуя его движениям. Этот закон иллюстрирует принцип непротивостояния и ненасилия, основанный на идее, что под тяжестью снега ветви ели ломаются, а тростник, более слабый, но гибкий, остается цел. В «Ицзин» Конфуций проиллюстрировал это: «Каждый стоит в течении: нужно плыть по нему».

В «Дао дэ цзин», евангелии даосизма, Лао-цзы указал нам ценность мягкости. В противовес обычному мнению принцип инь, мягкость и гибкость, ассоциируется с жизнью и выживанием. Человек выживает благодаря способности подчиняться. В отличие от этого принцип ян, жесткий и суровый, заставляет человека ломаться (обратите внимание на две последние строчки, которые, по мнению многих, революционны):

Человек, когда рождается, слаб и нежен;

Умирая же, он делается тверд и крепок.

Вся тьма существ, деревья, травы при своем
рождении нежны и слабы,

Когда же гибнут — засыхают.

Твердое и сильное выступают спутниками

смерти,

Нежное и слабое — спутниками жизни.

Несгибаемые солдаты не побеждают,
Крепкое дерево срубят.
Великое и сильное низки,
А слабое и нежное высоки.

В кунг-фу движения уподобляются течению мысли. Мозг управляет телом. Мозг желает — тело исполняет, и поскольку это так, нужно уметь контролировать мышление. Это не просто. В своей книге «Сила в атлетике» Глен Кларк упоминает некоторые несоответствия в спорте:

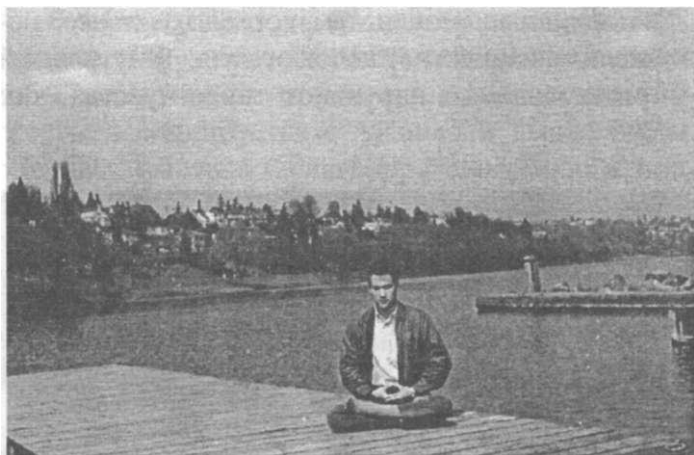
«Причины конфликтов и посторонние эмоции нарушают естественный ритм и ухудшают спортивные результаты гораздо сильнее, нежели физические недомогания. Внутренний ритм человека нарушают такие чувства, как



ненависть, зависть, желание, ревность, гордыня, тщеславие, алчность и страх».

Чтобы правильно выполнять приемы кунг-фу, необходимо, чтобы физическое расслабление перетекало в умственное и духовное. Мозг должен быть свободным и гибким. Для этого боец должен оставаться спокойным и руководствоваться принципом безразличия (ву-син).

ВУ-СИН (СОСТОЯНИЕ ПУСТОТЫ)



Ву-син, или «безразличие», не подразумевает, что вы ни о чем не думаете и ничего не чувствуете. С другой стороны, это не просто спокойное состояние.

Конечно, спокойствие необходимо, но главным принципом безразличия является все-таки то, что мысль ни на чем не задерживается. Мозг бойца кунг-фу напоминает зеркало — оно ничего не оставляет себе, хотя и принимает, и не отвергает. Как сказал Алан Уоттс, безразличие — это:

«...состояние целостности, в котором разум функционирует свободно и легко, без ощущения присутствия второго разума, или эго, нависающего над первым с глубиной».

Ву-син подразумевает следующее: позвольте мозгу думать то, что он хочет, не позволяя человеку и его эго вмешиваться в мыслительный процесс. До тех пор пока мозг будет свободен думать, что он хочет, его не придется заставлять. А если исчезнет тот, кто пытается им руководить, то исчезнет и человек. Не стоит ничего пробовать делать, потому что нужно принимать то, что происходит, включая отвержение. Таким образом, безразличие вовсе не означает, что человек ничего не чувствует, просто его чувства ничем не ограничены. Это мозг, находящийся под влиянием чувств.

«Как река, все находится в вечном движении, не останавливаясь ни на минуту».

Безразличие подразумевает, что мозг человека, как глаза, видит все вокруг, не прилагая для этого особых усилий. Чуан-цзы, ученик Лао-цзы, говорил:

«Ребенок смотрит на все вокруг не моргая, потому что внимание его не сосредоточено на чем-то конкретном. Он идет, не зная куда, и останавливается, не понимая, что он делает. Он сливается с окружающим миром и движется вместе с ним. Это принципы ментальной гигиены».

Именно поэтому концентрация в кунг-фу вовсе не подразумевает, что нужно ограничить свое внимание одним предметом, она — просто сознание того, что все, происходящее вокруг, происходит здесь и сейчас. Так концентрируют свое внимание болельщики на футбольном матче: вместо того чтобы смотреть только на игрока с мячом, они держат в поле зрения все футбольное поле. Аналогично и мозг бойца кунг-фу концентрируется, не фокусируясь на какой-то одной части противника. Предположим, на него нападают десять человек, и каждый готов повалить его на землю. Как только выдается возможность, боец переключается с одного противника на другого. Его действия так быстры, они вытекают одно из другого, и не остается времени о чем-либо задумываться. Боец поочередно разбирается со всеми нападающими, но это возможно только в том случае, если его мысль не останавливается на конкретном противнике. Иначе он однозначно проиграет бой, и решающим будет именно момент перехода от одного противника к другому.

Разум бойца находится везде, так как не находится нигде конкретно. Он везде, потому что



даже переходя с предмета на предмет, нигде долго не задерживается. Поток мысли напоминает воду, наполняющую пруд, но всегда готовую вытечь из него. Силы разума неистощимы, так как он абсолютно свободен и открыт всему — он пуст. Это можно сравнить с тем, что Чан Чень Ци назвал «спокойным созерцанием». Он писал:

«Спокойное означает не наполненное мыслью, а созерцание — очевидное осознание. Таким образом, спокойное созерцание — это осознание без мысли».

Как мы уже говорили ранее, боец кунг-фу стремится к гармонии с противником, которой можно достичь не применением силы, влекущей конфликт

и ответные действия, а использованием силы противника, то есть подчиняясь ей. Иными словами, боец кунг-фу поддерживает действия противника, не вмешиваясь в них. Он отстраняется от себя, отказываясь от субъективных чувств и своего «я», и становится единым целым с противником. Он воспринимает противоположности как взаимодополняющие части целого, и, когда его эго и сознание подчиняются чужой силе, он производит на свет высшее действие — бездействие (у-вэй).

У-ВЭЙ (БЕЗДЕЙСТВИЕ)

У означает *нет* или *не*, а *вэй* — *действие, стремление, напряжение, дело*. У-вэй не означает, что не нужно вообще ничего делать, а говорит,



что мозг человека должен работать сам по себе. В кунг-фу у-вэй означает спонтанное действие, или действие духа, когда главенствующую роль играет мозг, а не чувства. Во время спарринга боец кунг-фу учится забывать о себе и следовать движениям противника, позволяя мозгу самому решать, что нужно предпринимать. Он больше не принимает никаких решений и не противится, стараясь приспособиться к тому, что происходит вокруг. Его действия не обдуманны, мозг живет своей жизнью, поступая так, как считает нужным. Как только он начнет думать, течение движений нарушится и противник настигнет его. Поэтому все движения должны быть ненамеренными.



У-вэй позволяет бойцу обрести легкость. Это пассивное достижение, как назвал его Чжуан-цзы, освободит бойца кунг-фу от стремления и напряжения.

Подчиняющаяся воля легкая как перо. Боец кажется спокойным, но не способным на ответное действие. Он свободен и действует тогда, когда время позволяет. Он движется естественно, не делает самостоятельных выпадов, а подчиняется довлеющему влиянию. Он не пытается противо-

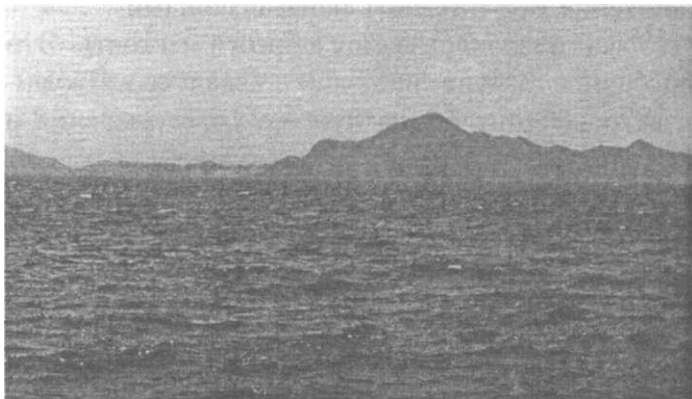
стоять силе, а позволяет вещам оставаться самими собой. Он движется как вода, покоится как зеркало, отвечает как эхо, движется быстро, будто его на самом деле нет, и остается спокойным, как чистота. Те, кто достигают, проигрывают. Не идите впереди других — оставайтесь позади.

В природе у-вэй соответствует вода:

Слабей и мягче, чем вода,
нет ничего под Небесами,
Но в сокрушении твердости и силы
ее не превзойти.

В этом ее нечем заменить.

Этот отрывок из «Дао дэ цзин» показывает нам сущность воды: она так неуловима, что ее невозможно схватить; ударь ее, но она не чувствует боли, пронзи ее мечом, но не сможешь по-



ранить; разрежь ее, но не сможешь разделить ее на части. У нее нет своей формы — она всегда изменяется, в зависимости от сосуда, который заполняет. Если ее нагреть, она превратится в пар и станет невидимой, но и тогда ее силы хватает, чтобы разверзнуть землю. Если ее заморозить, то она превратится в ледяную гору. Сначала она буйная, как Ниагарский водопад, потом спокойная, как гладь пруда, опасная, как поток, и освежающая, как источник в жаркий летний день. Таков и принцип у-вэй:

Моря и реки потому способны царствовать над горными потоками, что умеют быть внизу. Только поэтому они способны царствовать над горными потоками. И при желании подняться над народом следует словесно перед ним принизиться, при желании быть впереди народа следует поставить себя сзади него. Именно поэтому когда Премудрый человек встает над всеми, народу он не делается в тягость; когда он пребывает впереди, народу не наносится вреда. Все с радостью его выдвигают и им не пресыщаются. А так как сам он не соперничает, никто не способен с ним соперничать.

Мир полон людей, которые хотят чего-то достичь и причиняют много неприятностей. Они хотят быть впереди, выделяться. Это не принесет пользы бойцу кунг-фу, которому не нужно утверждаться и соревноваться:

Долго на носках не устоять, далеко широким шагом не пройти. Кто себя видит, тот не ведает просвета; кто считает себя правым, не заметен; кто хвастается, не заслужен; кто зазнается, тот других не старше. Все это — крайние формы жадности, разрушающей силы. А кто ведет себя естественно, может избежать крайностей.

Кто знает, тот не говорит.

Кто говорит, тот не знает.

Закрывать свои отверстия и запирать свои
ворота,

Умерить свою остроту,

Ослабить силу своего сияния

И сделать единой свою пыль —

Это значит быть в сокровенном торжестве.

Кто в нем, того нельзя приблизить,

Нельзя и отдалить, нельзя сделать ему

что-либо полезное,

Нельзя и навредить, нельзя его возвысить

и нельзя принизить.

Поэтому он и становится превыше всех

в мире.

Боец кунг-фу, если он по-настоящему владеет искусством, чужд гордости. Гордость — это чувство, что человек достоин чего-то, что органически не является его частью. Гордость подразумевает превосходство одного человека над другими. Гордость подразумевает также страх и неуверенность в себе, так как человек, что-то

нашедший, боится потерять это. Поэтому ему становится необходимо сохранить свое положение, и это нарушает его душевный покой.



Чем меньше может человек, тем больше нуждается он в гордости. Человек гордится, когда отождествляет себя с чем-то, живущим лишь в его воображении. Основа гордости — самоотверженность.

Как мы уже знаем, целью кунг-фу является саморазвитие, и поэтому наше внутреннее «я» и есть истинное «я». Чтобы понять свое истинное «я», боец кунг-фу не должен обращать внимания на мнение окружающих. Он полностью самодостаточен и не боится, что его не примут. Он настолько верит в себя, что не оценивает свое счастье по об-

щепринятым критериям. Мастер кунг-фу, в отличие от начинающего, бережет себя, он старается оставаться в тени и не пытается показать себя. Тренировки кунг-фу оказывают свое действие на его «я», и он меняется, обретая духовную свободу. Слава и положение ничего для него не значат.

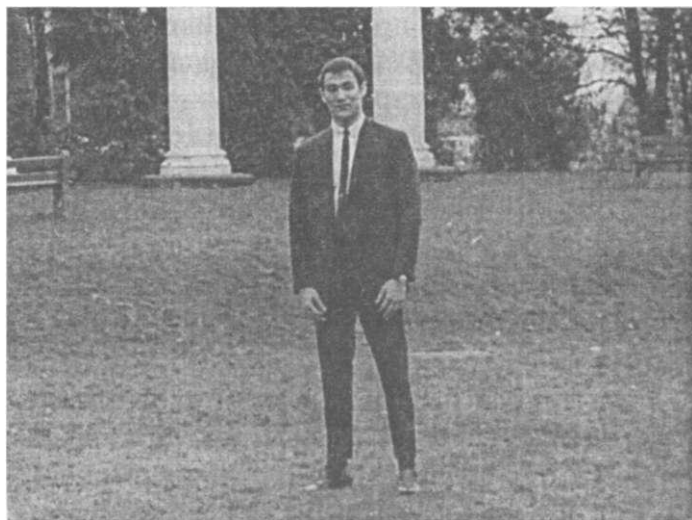
Таким образом, у-вэй — это искусство безыскусности, принцип беспринципности. В терминологии кунг-фу это будет звучать так: начинающий не знает ничего о том, как ставить блоки или наносить удары, и еще меньше — о себе. Когда противник пытается ударить его, он инстинктивно отражает удар. Это все, на что он способен. Но по мере того, как он тренируется, он осваивает все новые способы нападать и защищаться, о чем думать и многое другое, что нарушает плавность потока его мысли. Поэтому ему необычайно сложно ударить противника (он потерял чувство невинности и свободы). Но время идет, и он становится все более искусным, его техника и движения — на пути к безразличию, напоминающему состояние его духа, когда он только начинал тренироваться, — он не знал абсолютно ничего об этом искусстве. Начало и конец становятся близкими соседями. Если сравнить это с музыкой, то когда человек, начавший с низких нот, доходит до самых высоких, он понимает, что они совсем рядом.

Аналогично человек достигает высот в даосской философии, боец кунг-фу теряет все свои познания о Дао, о его учении, да и вообще обо всем. Он больше не рассчитывает движения, ему все безразлично. Когда он достигает совершен-

ства, члены выполняют все то, что раньше требовал от них в этих ситуациях мозг. Техника доходит до автомата и не требует вмешательства головы.

О ВОСТОЧНОЙ И ЗАПАДНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ СИСТЕМАХ

У китайской и западной оздоровительных систем мало общего. Различия очевидны: китайские упражнения ритмичны, западные упражнения требуют напряжения, они пытаются взять верх над природой, в то время как китайские ищут гармонии с ней. Китайские упражнения — это стиль жизнь и способ саморазвития, а западные — спорт.



Возможно, главное различие заключается в том, что китайской оздоровительной системе соответствует инь (мягкость), а западной — ян (жесткость). Западную мысль можно сравнить с дубом, который стоит, не качаясь, на сильном ветру, но ветер крепчает, и дуб ломается. Китайская же мысль, как бамбук, гнущийся на ветру: ветер стихает — бамбук поднимается, ветер усиливается — он пригибается.

Западная оздоровительная система — пустая трата энергии. Перенапряжение и лишняя нагрузка на разные органы вредны для здоровья человека. Китайская же оздоровительная система направлена на то, чтобы сэкономить силы. В ней всегда действует принцип умеренности, которую нельзя заменять крайностями. Любое упражнение представляет собой гармоничное сочетание движений, которые должны нормализовать, а не нарушить процессы организма.

Основа китайской оздоровительной системы в духовном покое и мире. Ее цель — нормализовать функционирование внутренних процессов организма, таких, как дыхание и кровообращение.

МОМЕНТ ОСОЗНАНИЯ

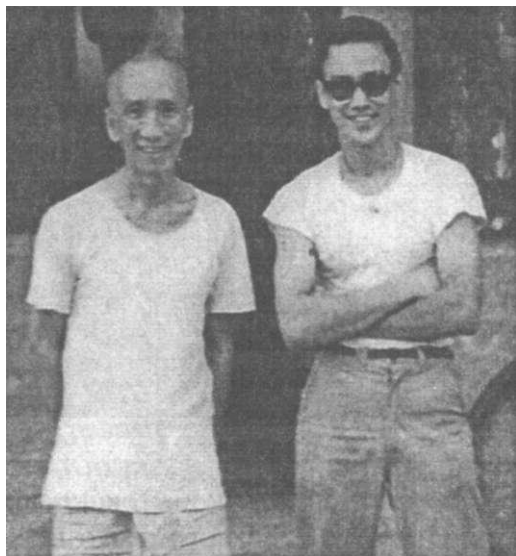
Кунг-фу — не просто навык, это скорее искусство, нежели обычное физическое упражнение. Это искусство единения ума и приемов. Принципы кунг-фу нельзя выучить, как науку, изучая



факты. Оно спонтанно, как цветок, не зависящий от желаний и чувств. Основа этого принципа в Дао — случайности и непредсказуемости вселенной.

После четырех лет тяжелых тренировок кунг-фу я начал понимать и чувствовать принцип мягкости — искусство нейтрализации силы противника с минимумом затрат собственной энергии. Все это должно выполняться спокойно, без напряжения. Поначалу я думал, что в этом нет ничего сложного, но все оказалось гораздо серьезнее. Как только я вступал в бой с партнером, я терял контроль над собой, и после нескольких ударов вся моя теория мягкости оказывалась забыта. Сам я думал в тот момент: «Я должен победить его во что бы то ни стало!»

В то время меня тренировал профессор Ип Мэн, глава школы кунг-фу вин чунь. Он подходил ко мне и говорил: «Расслабься и успокойся.



Забудь о себе и следуй движениям противника. Позволь разуму, основной реальности, делать то, что он считает нужным. Не вмешивайся. И, самое главное, учись отстраняться».

«Вот оно! — думал я. — Я должен расслабиться!» Однако после этого я делал радикально противоположное собственной воле. Это происходило именно тогда, когда я произносил: «Я должен расслабиться». Потребность в усилении в «должен» была противоположна слову «расслабиться», которое отрицает все усилия. Я опять уходил в крайность, и тренер говорил: «Веди себя естественно: следуй за природой и не вмешивайся. Никогда не противься природе или проблеме — меняйся вместе с ней. Не тренируй-

ся на этой неделе. Иди домой и все хорошенько обдумай».

Эту неделю я провел дома, часами медитировал и тренировался, но наконец сдался и отправился один поплавать в джонке. В море я думал о своих тренировках, злился на себя и бил по воде! Именно тогда, в то самое мгновение, меня осенило. Не вода ли — вещество, лежащее в основе всего — была сущностью кунг-фу? Не показывает ли мне эта обычная вода принцип кунг-фу? Я ударил ее, но она не страдает от боли. Я снова ударил ее со всей силы, и все же она не была ранена. Тогда я попытался зажать ее в горсть, но это было невозможно сделать. Вода — самая мягкая материя в мире, может уместиться в любой емкости. Хотя она кажется слабой, она может проникнуть в самые твердые вещества в мире. Вот оно! Я хотел стать подобным природе воды.

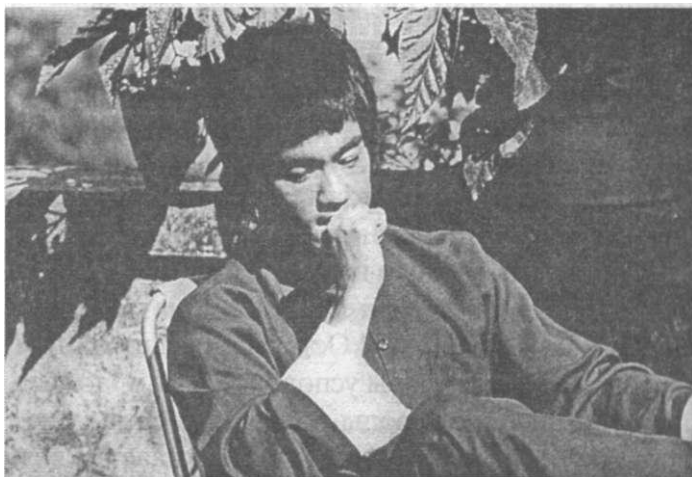


Неожиданно надо мной пролетела птица, отбросив тень на воду. Именно тогда, когда я был поглощен своими мыслями, другое тайное ощущение скрытого смысла посетило меня. Так, может быть, это то же самое: мысли и чувства, которые я испытывал перед лицом противника, проходят, отразившись, как птица над водой? Это и имел в виду учитель Ип Мэн под «отстранением»... Чтобы контролировать себя, я сначала должен принять себя, действуя не вопреки своей природе, а в гармонии с ней.



Я улегся на дно лодки и почувствовал единство с Дао — я стал частью природы. Я просто лежал там, а лодка качалась на волнах, свободно, как того требовала природа. В этот момент все, что до этого было во мне взаимоисключающим, стало взаимодополняющим — я обрел мир в самом себе. Природа и я стали одним целым.

СРЕДОТОЧИЕ МЫСЛИ — НЕКОТОРЫЕ ПОНЯТИЯ КУНГ-ФУ



Слияние с Дао основано на кротости, мягкости, бедности духа и спокойствии. Иногда это все называют одним словом — пустота. Агрессия будет подавлена, гордость приведет к падению, жестокость — к поражению. Причина всего этого — непонимание истинного смысла Дао.

Слияние с Дао — неподвижность и бездействие; не поиск реальности, а принятие пустоты.

Пребывайте в покое и спокойствии, без борьбы и страдания; не позволяйте внешним вещам мешать разуму.

Внешние перемены не касаются разума — двигайтесь плавно, сливаясь с космическим духом.

Поддаваться не сложно, это действие легкое, как перо; главное — спокойствие, уклонение от

действия. Кажется, ты не способен на действие (сердце покорно, а работа властна). Гибкость свободна от волнения. Человек движется в гармонии с природой. Он не пытается атаковать, а отвечает на внешнее влияние.

Приготовьтесь к унижению — и будете спасены; держитесь позади — и выйдете вперед; согнитесь — и выпрямитесь.

Поддаваясь, вы одержите верх над всем, что сильнее вас; в этом ваша безграничная сила.

Как сделать мутную воду прозрачной? Если на какое-то время оставить ее в покое, она прояснится сама. Как отдохнуть? Оставайтесь спокойным, и пусть время идет, и вы успокоитесь сами по себе.

Сила и гибкость воды показана в следующем примере: мягчайшее в мире проскакивает сквозь твердейшее. Неналичие проходит в то, что не имеет промежутка.

Воду нельзя зажать в ладонях. Ударь ее, но она не чувствует боли. Пронзи ее мечом, но не сможешь поранить.

Если будешь стараться запомнить, то проиграешь.

Опустоши свой ум. Будь бесформенным, как вода.

Когда ты наливаешь воду в чашку, она становится чашкой;

Когда ты наливаешь ее в бутылку, она становится бутылкой;

Когда ты наливаешь воду в чайник, она становится чайником.

Теперь вода может течь, капать —
а может разбиться.

Будь водой, мой друг.

Человек, когда рождается, слаб и нежен;
Умирая же, он делается тверд и крепок.
Вся тьма существ, деревья, травы
при своем рождении нежны и слабы,
Когда же гибнут — засыхают.

Твердое и сильное выступают спутниками
смерти,

Нежное и слабое — спутниками жизни.

Поэтому, когда могуче войско, оно победы
не одерживает,

Когда крепким вырастает дерево, его
срубают на оружие.

Великое и сильное низки,

А слабое и нежное высоки.

Поддаться — значит остаться целым.

Согнуться — значит выпрямиться.

Быть пустым — значит быть полным.

Быть разорванным в клочья —
значит обновиться.

Нуждаться в чем-то — значит иметь.

Иметь много — значит запутаться.

Нужно быть в гармонии с основными законами вселенной, а не противиться им. Это значит, что мы должны вести себя естественно и действовать спонтанно. Важно ни в коем случае не на-



прыгаться. Примером может быть повар, который на протяжении двадцати лет пользовался одним ножом. Он настолько хорошо знал строение скелета, что с закрытыми глазами мог разрезать тушу вдоль костей. Он не пытался противостоять природе.

Единство разума и тела исключает все мысли о награде, надежду на похвалу или боязнь вины. Человек перестает ощущать свое физическое «я». Чувства более не мешают духу действовать так, как он считает нужным.

Пустота (без разума)

Пребывание в пустоте — тонкое искусство создания гармонии между сущностью разума и среды, в которой он функционирует.



Тайна будет раскрыта.

Те, кто одержим желанием, видят лишь внешнюю сторону предмета.

Дао

До Конфуция термин «Дао» означал *путь* или способ действия. Конфуций использовал его как философское понятие, обозначающее правильный способ действия — моральный, социальный, политический. Даосский термин «Дао» означает единство всего, что некоторые философы именуют *абсолютом*.

Дао — это основа, из которой произошли все вещи. Оно было простым, бесформенным, не имело желаний и ни к чему не стремилось, оно было всем довольным.

Прочность означает оставаться на одном месте. Нельзя ничего сознательно планировать.

Спонтанное действие

Спонтанное действие — действие, которое выполнялось природой (Дао). Это действие природы и было истинным действием. Затем было немного измененное действие, преднамеренное и направленное на достижение определенной цели. Однако это, как бы привлекательно оно ни было, — насилие над природой, и, соответственно, не естественно.

Человек, который прав, не злится.

Сохраняйте спокойствие во время работы и держите ситуацию под контролем.

Высшая мудрость заключается в том, чтобы знать, но вести себя так, будто не знаете.

Покой в покое не есть истинный покой; все-ленский ритм торжествует только тогда, когда покой есть в движении.

Жесткость сокрыта в мягкости, а мягкость — в жесткости. Активность включает в себя бездействие, и каждый из процессов является причиной и следствием другого.

Избегайте соревнований умения; сначала это кажется дружкой, но оказывается враждой.

Защищаться — значит нападать, а нападать — защищаться.

Жесткость не может царствовать долго, но и мягкость не способна защищать.

Если вы чувствуете пустоту, ударьте по прямой линии.



Спарринг

Во время спарринга разум должен оставаться спокойным. Сконцентрируйте внимание и расслабьтесь. Поднимите голову и распрямитесь, втяните грудь и немного выгните спину (но не сутультесь), опустите плечи и локти, расслабьте мышцы талии, присядьте. Ноги, руки и другие части тела должны действовать в гармонии друг

с другом. Позы должны быть естественными. Вы должны свободно, не напрягаясь перемещаться в пространстве и быстро реагировать на движения противника.



Удары

Для удара нужно использовать силу инерции рук, ног и внутреннюю энергию. Руки выполняют только роль проводников этой энергии.

Забудьте о себе и своем мнении. Позвольте вещам быть тем, что они есть. Двигайтесь, как вода, покойтесь, как зеркало, будьте тихи, как

чистота. Те, кто получают, проигрывают. Не старайтесь быть впереди — оставайтесь позади.

Быть слабым — значит быть сильным.

Чтобы отступить, нужно для начала наступить. Чтобы ослабнуть, нужно сначала напрячься. Чтобы нисповергнуть, нужно сначала воздвигнуть. Чтобы взять, нужно сначала дать.

Добрый человек побеждает и останавливается. Он не будет творить жестокость в жажде новых побед и хвастаться, он не будет торжествовать и вести себя надменно. Он побеждает, потому что у него нет выбора. После победы он успокоится.

Благодетель бездеятельности

Лучшие солдаты не воинственны, а лучшие бойцы никогда не выходят из себя. Лучшие завоеватели те, кто одерживает верх над врагами без борьбы. Лучшие управляющие те, кто творит мир вокруг себя.

Позвольте всему, что вас окружает, быть естественным. И не вмешивайтесь в дела природы.

Покой одержит победу над жаром.

Основа движения в талии, а не в конечностях. Движения членов медленные и мелкие, а талии — свободные и широкие. Один поворот большой оси равен множеству поворотов маленьких.

Обретите пустоту и постарайтесь оставаться в покое.

Я выбираю мягкость, когда мой противник останавливает свой выбор на жесткости, и я преследую, когда он отступает.

Кулачный бой хорош тогда, когда вы активны, и необходим, когда вы пассивны. Его не может быть слишком много или нехватать; вы используете его по мере необходимости. Вы должны быстро отвечать на активные атаки и медленно реагировать на медленные. Движения должны быть точными, временами видимыми, временами нет. Если вы переместите слишком много веса на левую ногу, то сделаете уязвимой левую сторону; если на правую — то правую. Высоко то, что вы поднимаете, и низко то, что вы опускаете. Оно далеко впереди, когда вы наступаете, и позади, когда отступаете.

Человек стремится к тому, чтобы очистить разум и поглощать все новое. Он кажется пустым. У него нет стимулов и предчувствий. Таковым должны быть вы во время самостоятельной тренировки.

Выбросите из головы все мысли. Смотрите вперед, прямо перед собой (представьте, что перед вами противник). Закройте рот и дышите через нос. Прижмите язык к нёбу. Опустите плечи и локти, выпрямите голову, втяните грудь и естественно выгните спину, присядьте на ногах. Не напрягайтесь. Воспряньте духом и дышите через психологический центр (приблизительно шесть сантиметров ниже пупка), так, чтобы все члены были расслаблены и свободны и кровообращение было ровным. Основные движения выполняются талией — они плавны, как волны. Конечности и другие части тела должны действовать в гармонии друг с другом, как музыка и ритм. Движения рук бывают двух типов: ян (реальные, жесткие,

положительные и т. д.) и инь (нереальные, мягкие, отрицательные и т. д.). Шаги должны быть легкими и неустойчивыми, как походка кошки. Они тоже могут быть двух типов (инь и ян). Ведите себя естественно и следите за тем, чтобы вставать в правильную позу — тогда энергия будет переполнять вас.

Нужно хотеть пользоваться своей энергией.

Будьте невозмутимы.

Будьте мягки, но не покорны; тверды, но не жестоки.

Самоконтроль — укрощение желаний; подавление чувств позволяет вам управлять разумом.

Видеть себя со стороны — значит знать, кто прав. По-настоящему силен тот, кто может справиться с собой.

Прямая сила всегда одолеет непрямую. Но прямую силу можно остановить непрямой.

Если выполнять правильно движения рук, ног и тела, то можно победить и великана.

Если в твердости будет мягкость, вы никогда не сможете победить; если же в твердости нет мягкости, она вовсе не сильна.

Во время боя с противником у вас должно быть выражение лица, как у кошки, готовой схватить мышь.

Когда противник применяет силу, я от нее отказываюсь; когда он обходится без силы, я использую внутреннюю энергию. Иными словами, мягкость для твердости и твердость для мягкости.

Когда вы достигаете определенной точки, остановитесь и не двигайтесь далее. Наклонитесь и

потянитесь. Приспособьтесь к движениям противника. Помните, все движения должны быть взаимосвязаны. Хотя внешне может казаться, что у вас больше нет сил, внутренняя энергия неиссякаема. Ваши мысли всегда должны опережать мысли противника.

Утром никогда не становитесь лицом на восток, вечером не становитесь лицом на запад.

Двигайтесь, как волна; поворачивайтесь, как колесо; преследуйте медленно, как орел; передвигайтесь, как кошка; реагируйте быстро, как молния; прыгайте вверх, как обезьяна; спрыгивайте вниз, как птица; стойте, как дерево; резко останавливайтесь, как петух.

Приемы кунг-фу

Все приемы кунг-фу можно разделить на четыре группы:

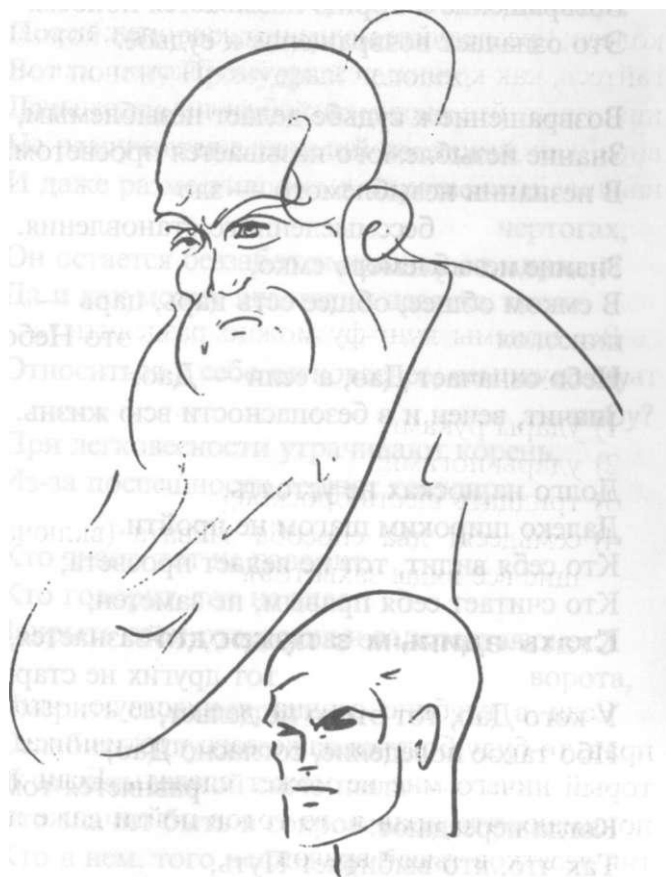
- 1) удары руками;
- 2) удары ногами;
- 3) тридцать шесть бросков;
- 4) семьдесят два способа захвата (включающие все виды захватов).

Стать единым с природой

Если в глубине сердца я чувствую, что не прав, то буду бояться даже того противника, который ничего мне не может сделать. Если же я понимаю, что прав я, то готов пойти даже против десятков тысяч врагов.

Вы, во что бы то ни стало, должны выполнить свою миссию — не думая об агрессивности или соревновании. Повинуйтесь природе, управляйте разумом и действуйте; слейтесь воедино с природой, и она защитит вас.

Не наполняйте бокал до краев и тогда не прольете ни капли. Если вы не хотите, чтобы ваш клинок затупился, не делайте его чересчур острым.



Отрывки из «Дао дэ цзин»

В пределе достижения пустоты неколебимо
сберегается покой.

В возрастании десяти тысяч вещей

Я зрю их возвращение.

Вещей несметно много,

И каждая возвращается к своему корню.

Возвращение к корню называется покоем.

Это означает возвращение к судьбе.

Возвращение к судьбе делает незыблемым,

Знание незыблемого называется просветом.

В незнании незыблемого — зло

бессмысленного становления.

Знание незыблемого емко,

В емком общее, общее есть царь, царь —

это Небо,

Небо означает Дао, а если — Дао,

Значит, вечен и в безопасности всю жизнь.

Долго на носках не устоять,

Далеко широким шагом не пройти.

Кто себя видит, тот не ведает просвета;

Кто считает себя правым, не заметен;

Кто хвастается, не заслужен; кто зазнается,

тот других не старше.

У кого Дао, тот этого не делает,

Ибо такое поведение, согласно Дао,

равняется тому,

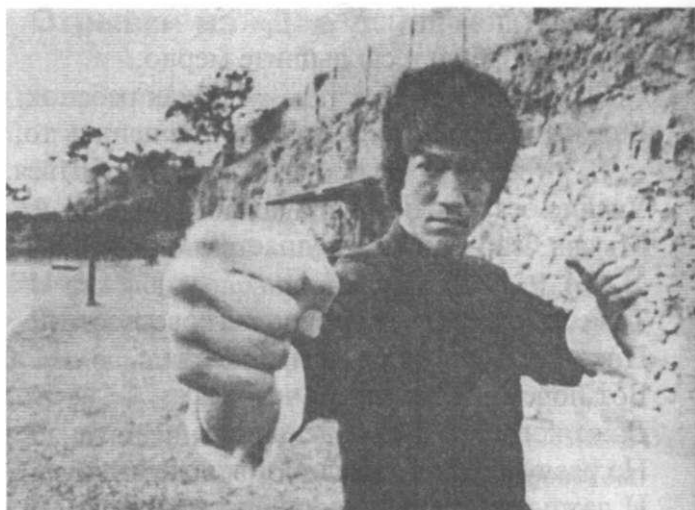
Когда передеают.

Так что, кто выбирает Путь,

Не будут покойны.
Сядьте и забудьте; дышите мерно,
как ребенок,
Желайте не желать, и перестанете ценить то,
чего сложно добиться.
Учение без мысли — ловушка.
Мысль без учения разрушается.

Тяжесть составляет корень легковесности,
Покой есть государь поспешности.
Вот почему Премудрый человек,
Даже когда он целый день идет,
Не разлучается с тяжелой поклажей.
И даже разместившись в царственных
чертогах,
Он остается беззаботен и далек от мира.
Да и как может властелин десятка тысяч
колесниц
Относиться к себе легковеснее, чем ко всему
миру?
При легковесности утрачивают корень,
Из-за поспешности теряют государя.

Кто знает, тот не говорит.
Кто говорит, тот не знает.
Закрывать свои отверстия и запереть свои
ворота,
Умерить свою остроту,
Ослабить силу своего сияния
И сделать единой свою пыль —
Это значит быть в сокровенном торжестве.
Кто в нем, того нельзя приблизить,



Нельзя и отдалить, нельзя сделать ему
что-либо полезное,
Нельзя и навредить, нельзя его возвысить
и нельзя принизить.
Поэтому он и становится превыше всех
в мире.



Глава 4

ИДЕИ И МНЕНИЯ

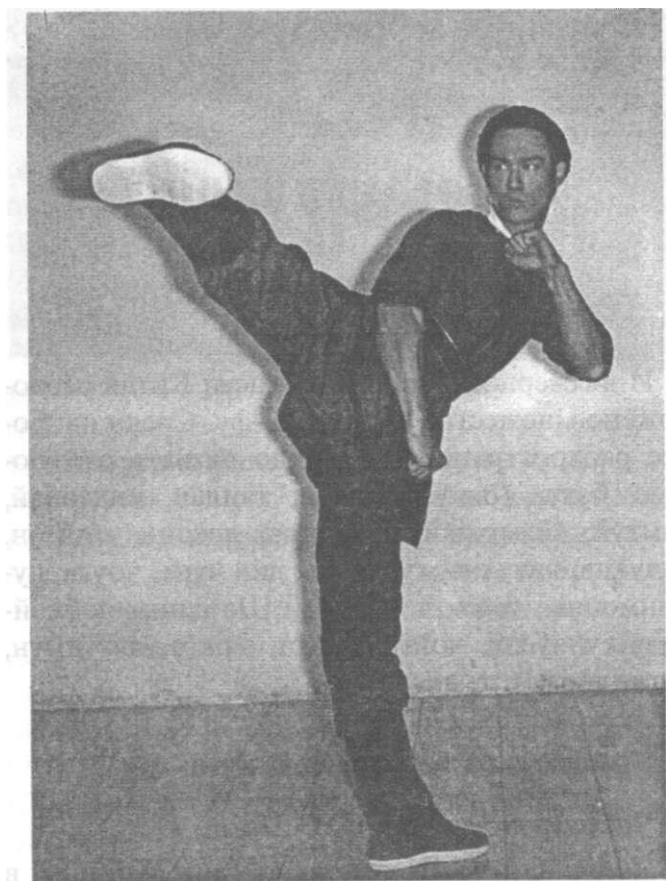
ТРАДИЦИИ И ИСТОРИЯ КУНГ-ФУ

И в северной, и в южной части Китая расположено множество школ кунг-фу. Среди наиболее распространенных можно назвать следующие: багуа (пакуа), синьби, танлан, индзопай, тамтуй, Северный Шаолинь, лохань, мидзон, хучуань, чачуань, хуачуань, вин чунь, чоуга, лунинмошиу, бакхок, Южный Шаолинь, чойлайфут, хункуень, чойга, футга, мокга, ялгунмун, лига, лаога и т. д.

Некоторые из стилей кунг-фу

Чойлайфут кунг-фу

Чойлайфут был основан Чань Хойном в провинции Квантун. Как и большинство юношей на юге Китая, первым он познал стиль хункуень Южного Шаолиня, которому его обучал дядюшка. Позже он тренировался у



Лай (Ли) Яо Саань. Он жаждал новых знаний и отправился на гору Лауфоу, чтобы разыскать там монаха Чой Фука. Чань Хойн объединил все свои знания и создал собственный стиль чойлайфут. Он назвал его в честь своих учителей, чтобы таким образом воздать им благодарность: *чой* в честь Чой Фука, *лай* в честь Лай Яо Сааня и, наконец, *фут*, что означает буддийский, так как хункуень представляет собой одну из ветвей буддийского храма Шао-линь.

Изначально чойлайфут был стилем китайского бокса, в основе которого лежала поза «клошади», определенные приемы захвата суставов, удары тыльной стороной кулака, поворот в присяде и удар суставами кулака. В южном стиле много приемов с открытой ладонью: дальний удар кулаком, буддийский кулак, тай, пин, кулаки тин-гок и т. д. Оружие включало копье бааттва, двойные мечи и т. д. Самыми известными бойцами этого стиля были Чан Хун Син, первый ученик основателя стиля Чань Хойна. На сегодняшний день многие клубы, обучающие стилю чойлайфут, называются хунсинкву (*кву* обозначает спортивный зал). Лучший ученик Чаня Чан Син стал известным тренером футсааня в Южном Китае. Другим способным бойцом стиля чойлайфут был Там Саам.

Кунг-фу железного предплечья

Учителя этого стиля говорят, что им очень легко овладеть. Просто выберите себе столб и

начните легко бить по нему предплечьем. Тренируйтесь каждый день, нанося удары всеми частями предплечья — передней, тыльной и боками. Постепенно наращивайте силу ударов.



Теперь выйдите на улицу и выберите себе дерево. Его кора должна быть неровной. Тренируйтесь около него год. По прошествии года найдите себе гладкую поверхность, например каменную. Продолжайте тренироваться на камнях до тех пор, пока не сможете разбивать их пред-

плечем. Когда вы достигнете этого уровня, ваши предплечья станут как железо.

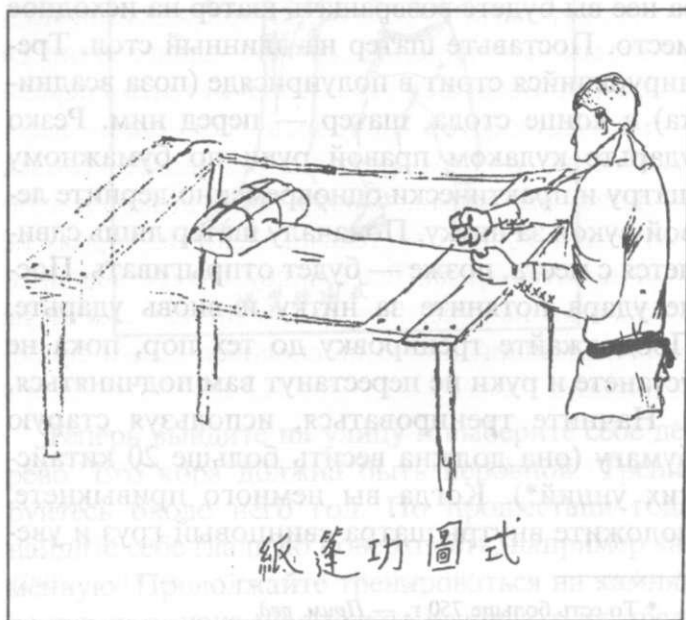
Кунг-фу бумажного шатра

Для этого стиля кунг-фу главным является кулак. Хотя его относят к жестким стилям, если разобраться в его сущности, то станет ясно, что на самом деле он представляет собой смесь мягкого и жесткого методов. Начните тренировки с использованной бумаги и тонкой нитки. Сверните бумагу в форме коробочки, чтобы она напоминала маленький чемодан или корзинку со стороной 40 см. Две стороны должны быть чуть длиннее. Этот предмет называется «бумажный шатер». К центру прикрепите длинную нитку — за нее вы будете возвращать шатер на исходное место. Поставьте шатер на длинный стол. Тренирующийся стоит в полуприсяде (поза всадника) в конце стола, шатер — перед ним. Резко ударьте кулаком правой руки по бумажному шатру и практически одновременно дерните левой рукой за нитку. Поначалу шатер лишь сдвинется с места, позже — будет отпрыгивать. После удара потяните за нитку и вновь ударьте. Продолжайте тренировку до тех пор, пока не устанете и руки не перестанут вам подчиняться.

Начните тренироваться, используя старую бумагу (она должна весить больше 20 китайских унций*). Когда вы немного привыкнете, положите внутрь шатра свинцовый груз и уве-

* То есть больше 750 г. — *Прим. ред.*

личивайте вес до тех пор, пока он не достигнет 100 унций. Увеличивайте не только вес шатра, но и количество повторений ударов. В результате ваше мастерство достигнет такого уровня, что вы перестанете чувствовать сопротивление и руки очень долгое время не будут уставать. Итак, вы уже прошли полпути в этом стиле кунг-фу. Безусловно, такие тренировки увеличат силу удара, но это не все, к чему стоит стремиться. Теперь нужно раздвинуть стол, но не закрывать образовавшееся отверстие. Ваша задача — ударить по шатру с такой силой, чтобы он не упал на пол, а перелетел на другую

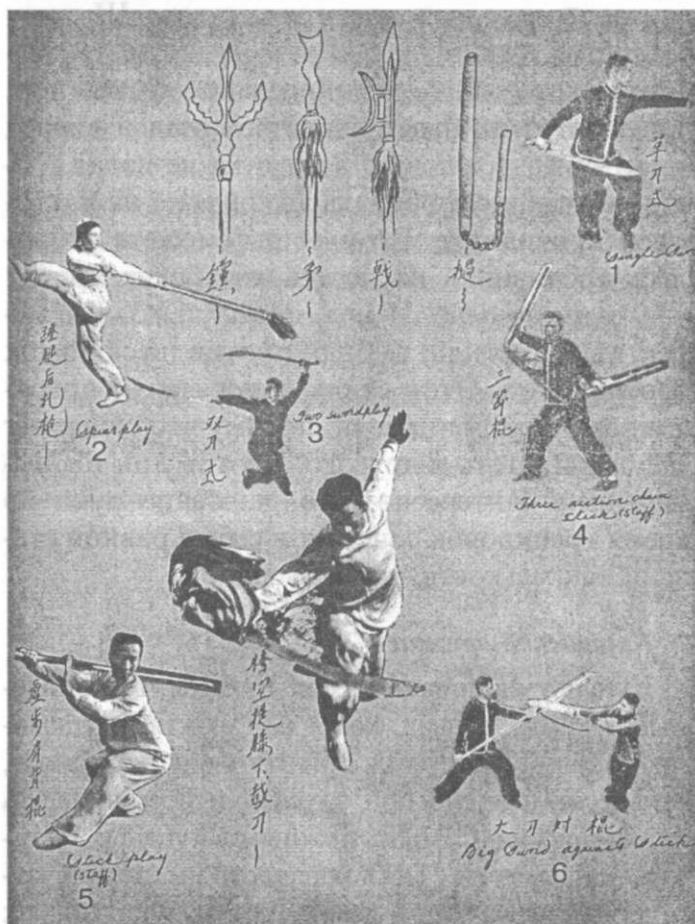


часть стола. Поначалу у вас ничего не будет получаться, но через несколько месяцев вы без труда сможете выполнять этот прием. Ширину отверстия нужно увеличивать, и когда достигнете максимума — тренироваться до тех пор, пока шатер не будет двигаться взад и вперед (удар — возвращение) в воздухе не падая. Теперь можно попробовать этот прием на настоящем противнике. По идее вы сможете отбросить противника на десять китайских ярдов* или даже больше! И это, пожалуй, самый эффективный стиль в бою против нескольких противников. Этот стиль относится к пограничному между инь и ян, потому что содержит элементы и того и другого. Поэтому он так эффективен. Интересно, что движение руки во время тренировок сочетает в себе в равной степени как мягкость, так и твердость.

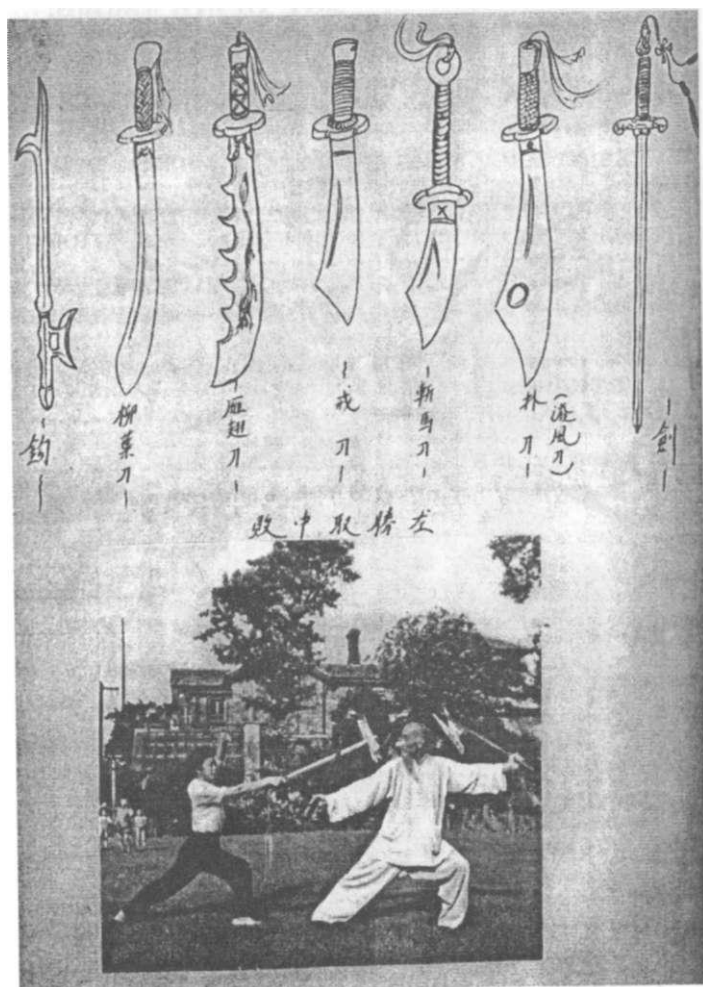
Китайское оружие

Кунг-фу включает в себя приемы, выполняемые руками, ногами, коленями, локтями, плечами, головой и бедрами, тридцать шесть бросков, семьдесят два способа захвата и восемнадцать видов оружия. Самым сложным в кунг-фу считается бой с мечом. Чтобы овладеть им, потребуются по крайней мере десять лет изнурительных тренировок. Меч должен стать продолжением разума, частью тела.

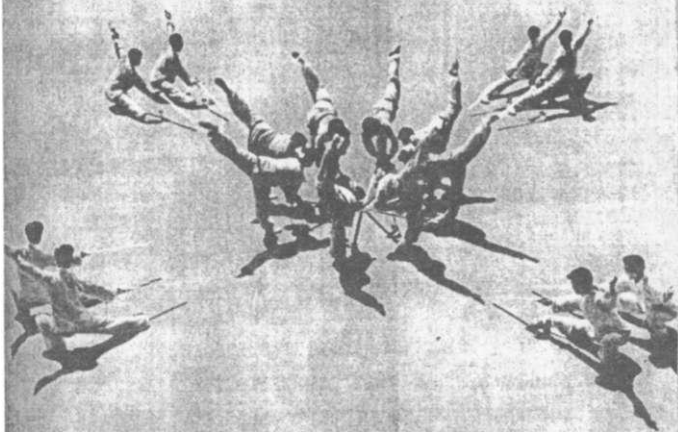
* Больше 9 м. — *Прим. ред.*



Надписи на рисунке: 1) одинарный меч; 2) копьё;
3) два меча; 4) трехсекционный цеп; 5) кнут;
6) большой меч против кнута



Sword exercises 劍術



武 術



sparring

The word "Yang Fu" includes techniques of hand, feet, knees, elbows, shoulders, head, and thighs; the thirty-six stances; the twenty-two great locks, and the eight different weapons. Swordplay is the most difficult of all arts in Yang Fu. It requires at least 10 years of hard training to be a master of it. The hands must be united with the mind, and in need as the link of the body.



sparring

Мастера кунг-фу

Мастер Куо Ю Чунг

Мастер Куо из провинции Куон Шо известен своим умением владеть копьем и так называемыми железными ладонями. Легенда гласит, что однажды легким ударом руки он убил лошадь, и когда ее тело обследовали, на теле не нашли ни одного синяка, хотя все внутренние органы были повреждены. Мастер Куо разбивал ударом руки двенадцать кирпичей. Его признают как в мягких (внутренних), так и в жестких (внешних) школах кунг-фу. Приведенный нами пример показывает прием мягкой школы, в которой используется внутренняя энергия (инь). Тренер мастера Куо профессор Шинь мог разбить рукой сто листов папиросной бумаги.



Профессор Шинь Лук Тонь
(*мастер трех мягких школ*)

Профессор Шинь начал заниматься кунг-фу еще в детстве и всю жизнь посвятил этому искусству. Умер он в возрасте девяноста трех лет. Он выучил миллионы учеников. В Китае его приемы знают все.



Профессор Ким Кай Фук
(*мастер школы сил лум*)

Профессор Ким — еще один человек, посвятивший всю свою жизнь искусству кунг-фу. У профессора Кима учились многие специалисты. Он был известен своей скоростью, внутренней

силой и знаменитым ударом ноги — проколом в сердце. Когда ему было восемьдесят, он мог победить любого тренера в округе.



Мастер Ло Кон Юк

(руководитель школы «богомла»)

Мастер Ло, гигант, движущийся со скоростью молнии, родился в провинции Шаньдун. Он

знал все приемы своей школы, включая владение мечом, копьем, дубинкой и т. д. Он был ведущим тренером клана «богомолы» в знаменитом Институте Дзин Мо кунг-фу в Северном Китае.



Профессор Нг Кам Чуень
(руководитель школы Нг Тай Кик)

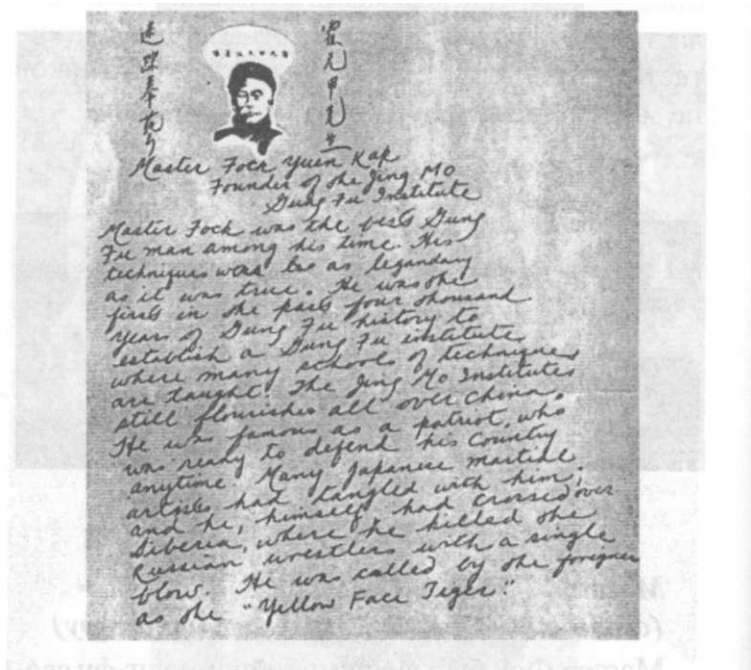
Он известен как в Северном, так и в Южном Китае. Профессор Нг обучил не одну тысячу учеников. В то время никто не осмеливался сразиться с ним. Сегодня школой руководит его сын Нг Кунь Е.



Мастер Фок Юэнь Кап
(основатель Института Дзин Мо кунг-фу)

Мастер Фок был лучшим бойцом кунг-фу своего времени. Его техника легендарна, но она была таковой. Он был первым, кто за последние четыре тысячи лет основал учебное заведение, в котором преподавали много разных школ кунг-фу. Институты Дзин Мо до сих пор процветают

по всему Китаю. Он был знаменит своим патриотизмом, потому что всегда был готов встать на защиту родины. Многие японские мастера боевых искусств пытались одолеть его. Он путешествовал по Сибири, где убивал русских борцов одним ударом. Иностранцы звали его желтолицым тигром.

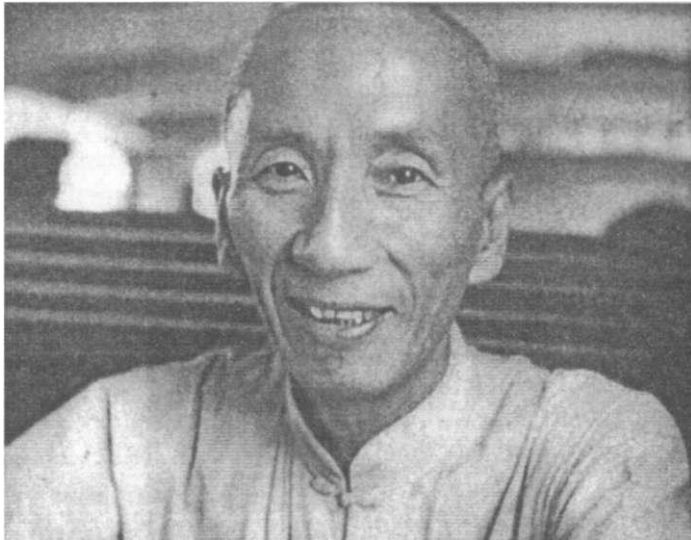


Профессор Ии Мэн

(руководитель школы вин чунь)

Профессор Ии Мэн — последний мастер школы вин чунь. Он родился в Фуцзянь в Юж-

ном Китае и в возрасте восьми лет начал изучать различные школы кунг-фу. Он встретил профессора Чань Ва Шуна и мгновенно решил посвятить себя его школе — вин чунь. В настоящее время он является ее руководителем. Профессора Ип Мэна знают как великого бойца кунг-фу и уважают во многих школах. Он известен искусством «слияния рук», во время чего он прислоняет руки к рукам противника и побеждает его глазами. Даже в шестьдесят лет он остается столь же активным, и никто из учеников не может победить его.



Профессор Ян Кинь Хоу

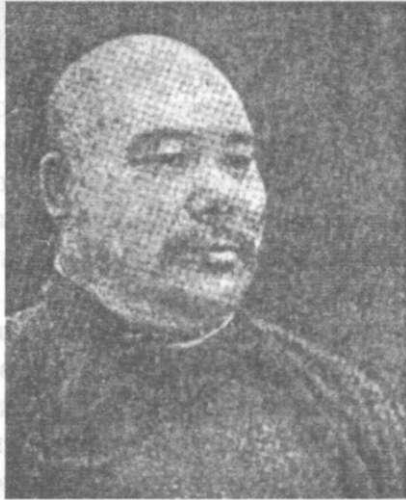
(руководитель знаменитой школы
тайкик ян)

Профессор Ян, сын покойного Ян Ло Сима, чемпион Пекина, был величайшим бойцом кунг-фу. Тренеры других школ знали его как страшного противника. Бамбуковой палкой он мог обезвредить любого вооруженного соперника. Кроме того, он мог посадить на руку птицу, и она более не могла взлететь. Секрет заключался в его необычной чувствительности, потому что, как только птичка собиралась взлететь, он резко опускал руку. Профессор Ян умер в 1917 году.



Профессор Ян Дзин По

Мастер Ян, второй сын профессора Ян Кинь Хоу, тоже славился своей техникой. Он казался мягким, но на самом деле был твердым, как скала. У него было три сына. Старший, Ян Шоу Чун, возглавляет школу киньмуньтайки в Гонконге.



БЕСЕДА НА ТЕМУ КИТАЙСКОГО КУНГ-ФУ (с Брюсом Ли, Джеймсом И. Ли и Лео Фонгом*)

Вопрос: Прежде всего, в чем разница между внутренней и внешней школами кунг-фу? Между так называемыми мягкими и жесткими стилями?

Брюс Ли: Разница, как и во всех других видах боевых искусств, в подходе; что касается разделения кунг-фу на внешние и внутренние, мягкие и жесткие школы, так это иллюзия. Понимаете, на самом деле мягкость и жесткость — это одно целое, вечное движение. Например, если человек едет на велосипеде, он не может одновременно надавить на обе педали или отпустить их одновременно. Чтобы ехать вперед, ему нужно поочередно нажимать на одну и отпускать другую. Таким образом, получается, что для того, чтобы продвигаться вперед, ему нужно почувствовать «единство» давления и отдыха. Получается, что давление вытекает из отдыха, и наоборот. Каждый из процессов — причина и следствие другого. Конечно, многие

* Джеймс И. Ли был близким другом и учеником Брюса Ли. В 1964 году они с Брюсом открыли школу в Окленде, в которой Джеймс продолжал преподавать после отъезда Брюса в Лос-Анджелес. До того как они познакомились, Джеймс уже имел богатый опыт в области боевых искусств. Но после их встречи стал искренним последователем Брюса.

Лео Фонг — боец кунг-фу из Сакраменто, штат Калифорния. В то время он был учеником Брюса Ли. — *Прим. Джона Литтла.*



учителя говорят, что их стиль мягкий или жесткий, но они воспринимают только одну сторону реальности. Если бы они понимали истинное значение жесткости и мягкости, они бы не допустили такого разделения. Однажды так называемый мастер кунг-фу — он выглядел соответственно, с бородой и т. д. — спросил меня, что я думаю об инь (мягком) и ян (твердом). Я ответил просто: «Ерунда!» Конечно, он очень удивился, но все равно не понял, что они просто не могут быть разделены.

Так что мы должны понимать, что мягкое не противостоит твердому, потому что, как я уже сказал, это две половинки одного целого. Они обе одинаково важны, они взаимозависимы и неразделимы. Если кто-то отрицает одно из них (мягкое или твердое), это приведет к разделению, а значит, и к крайностям. Такие люди уделяют слишком много значения либо

физическому, либо духовному. Первое в этом случае лучше, так как такие люди по крайней мере готовы бороться.

Вопрос: Насколько я знаю, в кунг-фу гораздо больше стилей, чем в каратэ. Не могли бы вы рассказать, сколько их и чем они отличаются?

Брюс Ли: Сложный вопрос... ведь стилей так много. И все-таки, давайте скажем так. Изначально каждый стиль заявляет, что может противостоять любой атаке. Это означает, что каждый стиль всеобъемлющ, иными словами, включает в себя все возможные приемы и способы противостоять им. Если это так, то откуда же берутся «разные» стили? Давайте возьмем западный бокс: стоит ли боксер прямо или согнувшись, он все равно использует те же самые удары — прямой, по дуге, по диагонали, апперкот. Они не называют крадущуюся походку «черепашьим стилем», а прямую — «стилем жирафа». И восточные бое-



вые искусства ничем не отличаются от бокса. Они действительно не используют удары ногами или локтями, но в основе всех единоборств одна идея. Полагаю, что тот, кто говорит, что его стиль отличается от других, обращает много внимания на положение головы, а перед ударом считает нужным три раза повернуться на 360 градусов. Но в конце концов, сколько может быть способов быстрее всего подойти к противнику? «Разницу» эти тренеры видят только в том, как стоит наносить удары — по прямой или по дуге, стоит ли использовать только ноги или руки тоже. Для меня все стили равны. Понимаете ли, определенный стиль вынуждает человека ограничивать себя какими-то рамками. Я всегда говорю, что в борьбе не может быть ограничений, она никогда не бывает одинаковой. Человек хочет чувствовать себя уверенным на поле боя, поэтому и создает искусственные ограничения — это позволяет ему быть ближе к противнику. Но чем уже становятся рамки дозволенного, тем больше человек становится рабом иллюзии, полагая, что она и есть реальность. Эта избирательность на самом деле только мешает. Ведь в реальной жизни человек не может выбирать способ боя, а сделав свой выбор, очень скоро поймет, что не может приспособливаться к различным ситуациям. Неожиданно оказывается, что противник — живой, подвижный человек, а не робот-помощник. Получается, что выбор стиля не по-

позволяет тренирующемуся видеть в партнере потенциального противника. Он просто выполняет блоки, которые приняты в его стиле, и опирается только на себя.

Вопрос: Из ваших слов я понимаю, что в кунг-фу гораздо больше шарлатанов, чем в других видах боевых искусств. Что бы вы посоветовали обычным людям, которые хотели бы заняться борьбой?

Брюс Ли: Мистер Джеймс И. Ли и мистер Лео Фонг прошли через это, и, думаю, будет интересно узнать их мнение. Они оба уже довольно давно занимаются боевыми искусствами, и мистер Фонг имеет нидань (черный пояс второго дана в тэквондо) в корейском каратэ.

Джеймс Ли: Это очень печально, но действительно очень часто приходится иметь дело с самозванцами. Один из признаков шарлатанов — это тайна, которой они наделяют свои занятия. Они уверяют, что, хотя тренировки кажутся совсем обыкновенными, как только человек запишется в группу, ему откроется тайна скрытой силы. Эти мастера всячески стараются создать атмосферу загадки. Это позволяет им скрывать свою слабость. Естественно, они никогда не участвуют в вольном спарринге: «спарринг слишком опасен» или: «мы же уличные драчуны» и т. д. На самом деле, если задуматься, то сразу станет ясно, что такой учитель ни разу не доказал, что имеет какое-то отношение к настоящему бою. А «скрытая сила», получается, остается скрытой всегда!

Лео Фонг: Да, а еще есть так называемые мастера «чоп суйей». Они знают практически все формы и сеты так называемых северных и южных стилей, внутренних и внешних, и владеют всеми видами оружия. На самом деле, как только в Гонконге, или в Формозе (Тайвань), или Китае выходит новая книга по кунг-фу, они сразу же ее приобретают и дополняют к своему стилю. Некоторые из них настолько искусны, что смешивают воедино движения пяти-шести различных форм. Естественно, здесь и речи не идет о вольном спарринге.

Джеймс Ли: Вообще, если говорить о вольном спарринге, то на занятиях у шарлатанов такой тип упражнений практически всегда отсутствует. Как-то мистер Брюс Ли очень верно заметил: «Когда бегун хочет произвести впечатление, он бежит. Когда пловец хочет произвести впечатление, он плывет. Когда боксер хочет произвести впечатление, он демонстрирует свое мастерство в спарринге. Ну а когда «профессор» или «мастер» хочет произвести впечатление, он...» Ну, в любом случае, к следующей группе относятся так называемые «трюкачи». Они заменяют спарринг ка-



кими-то цирковыми трюками и демонстрируют свою внутреннюю силу, разбивая предметы.

Брюс Ли: Многие из самозванцев, которым посчастливилось преподавать уже не один год, имеют какие-то поверхностные знания и уловки. Это совсем не на руку тем, кто по-настоящему хочет изучать кунг-фу. Сюда относятся те, кто имеет черный пояс в каком-либо виде боевых искусств. Дело в том, что многие хотят узнать что-то новенькое, более сложное, поэтому и начинают постигать что-то «другое» (здесь больше не стоит вопрос эффективности), «отличное» от того, чем они занимались ранее. Они хотят добиться новых высот в вольном спарринге, который не ограничен правилами. Но чем дальше человек уходит от реальности, тем дальше и его цель. Очень скоро он будет думать только о технике. И вообще забудет о том, зачем пришел. Кроме того, здесь совсем другие критерии оценки, например, «поза всадника не твердая и упругая» или «неправильное применение



энергии» и т. д. То есть, даже если человек потерпит поражение во время боя, «учитель» всегда найдет оправдание: «Да, но он потерял равновесие, когда наносил удар, он задел ногу, но не держал руку на бедре» и т. д. и т. п. Честно говоря, если руководствоваться здравым смыслом, то, понаблюдав за таким тренером, вы всегда сможете определить, насколько он хорош. Нужно просто обратить внимание на то, могут ли знания, которые он готов вам дать, пригодиться вам во время настоящего боя или все его учение сводится к пустым формам или нескольким движениям. Звания, если таковые у них есть, не имеют в данном случае никакого значения — они не гарантируют вам результата. А красиво выполненные приемы или формы не обещают вам эффективности.

Вопрос: Мы не раз видели, как мастера единоборств, демонстрируя свою силу, позволяют людям ударить их по руке или в живот и при этом остаются неподвижными. Что вы скажете на это?

Брюс Ли: Честно говоря, это очень странно. Я имею в виду, что ни разу не видел, чтобы западный боксер демонстрировал свои умения подобным образом. Понимаете, боксер — это в первую очередь боец. Поэтому он показывает свои умения в спарринге. Во-вторых, при нападении обычно бьют, а не толкаются... Так зачем же тратить годы, тренируя мышцы живота, когда противник может



одержат победу единственным ударом пальцами в глаз? Упражнения на мышцы пресса действительно очень важны, но неужели крепкие мышцы означают, что перед вами хороший боец? Надеюсь, желающие заниматься боевыми искусствами будут уделять больше внимания сущности боя, а не уловкам трюкачей и шарлатанов. Сущность боя я вижу в нарушенном ритме боя, спарринге и эффективности приемов и ударов.

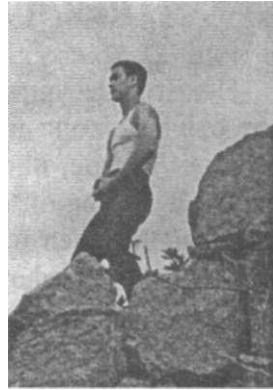
О ПСИХИЧЕСКОМ ЦЕНТРЕ

Различные школы кунг-фу учат своих последователей держать разум в так называемом психическом центре (дань-тянь), который расположен на расстоянии шести сантиметров ниже пупка. Метод заключается в том, чтобы вдох доходил до этой точки, что обещает большую устойчивость и скорость движения. Считается, что если долго тренироваться, то это умение позволит вам производить на свет и использовать огромной силы психическую энер-

гию. Это хорошо для начинающих, но для мастеров кунг-фу (также мастеров Дао или дзэн) выше только пустота.

Разум (если он существует) должен наполнять собой все тело. Он должен быть везде и плавно передвигаться по телу. Если поместить его в нижнюю часть живота и «закрыть» там, всем другим частям тела его будет недоставать. Более того, если можно поместить разум в определенное место (в нашем случае, в низ живота), то потребуется больше времени, чтобы переместить его оттуда в другую часть тела. Я бы посоветовал вам забыть об этом и не пытаться куда-либо «помещать» разум. Вообще забудьте о его существовании. Когда вы не будете о нем думать, он будет быстрее реагировать на окружающее, так как его движение ничем не ограничивается (состояние ву-син).

Если разум не находится нигде, значит, он везде. Знаете историю, что сороконожка прекрасно бежала вперед до того момента, как жучок остановил ее, чтобы спросить, как она умудряется шагать с таким количеством ног. Сороконожка остановилась и начала подробно расписывать ему, что и как происходит. Знаете, что произошло? Она просто упала.



КАК Я ВИЖУ КУНГ-ФУ

Некоторые учителя боевых искусств выбирают стиль исходя из того, что чем сложнее, тем лучше. Другие, наоборот, в первую очередь думают о духовной стороне боя (как, например, капитан Марвел или Супермен). Некоторых завораживают «деформированные» руки и ноги, и они все свое время отрабатывают удары на кирпичах, камнях, досках и т. д.

Для меня самым необычным и в то же время важным в кунг-фу является его простота. Кунг-фу — это способ прямого выражения чувств человека, когда он затрачивает минимум энергии. Каждое движение лишено украшений и усложнений и направлено только на достижение цели. Самый простой путь всегда считался самым верным, и кунг-фу не исключение. Чем ближе вы к истинному кунг-фу, тем меньше будут затраты вашей энергии.

Вместо того чтобы взглянуть на рукопашный бой, как он есть, довольно много стилей боевых

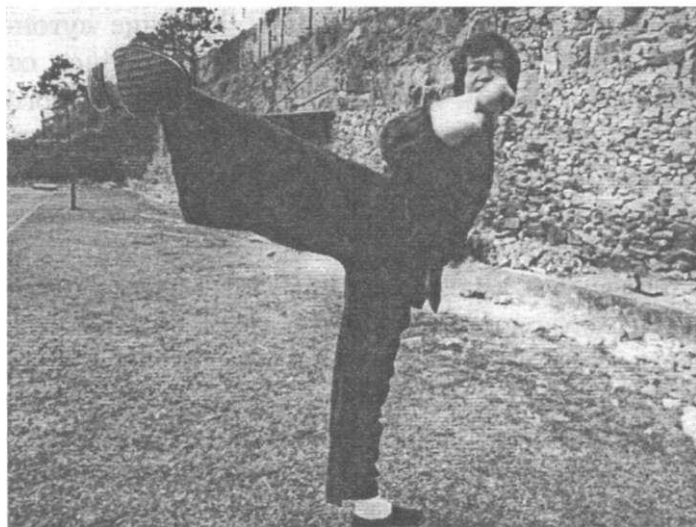


искусств уделяют повышенное внимание «утонченности», отвлекая, таким образом, бойцов от реальности боя — простой и прямой. Вместо того чтобы сразу переходить к сути, борьба представляется здесь приукрашенными и искусственно измененными приемами. Поэтому вместо того, чтобы *бороться*, спортсмены ходят *вокруг* боя.

Еще хуже, когда придается слишком много значения «духовному» и «сверхъестественному», так как это уводит людей все дальше от реальности, и, погруженные в мистику, они занимаются чем-то отдаленно напоминающим акробатику или современный танец, но вовсе не рукопашный бой.

Все эти усложнения возникают только потому, что учителя пытаются «расчлениить» и изучить, как человеческое тело, постоянно меняющиеся движения рукопашного боя. Истинный бой не стоит на месте — он в постоянном движении. Подобный способ тренировки (членение плавно текущего движения) только нарушит живое течение боя. Если взглянуть на все эти украшения и ухищрения со стороны, то станет ясно, что эти тренировки абсолютно бесполезны и сложные трюки ни к чему не приведут.

Кунг-фу не нужно наряжать в модный костюм с дорогим галстуком. Не нужно искать в нем прикрас. Если там и были какие-то секреты, то, значит, ищущие глаза учеников выпустили их из виду (в конце концов, сколько есть способов приблизиться к противнику, не отклоняясь от естественного?). Истинное кунг-фу ценит чудеса обыденного, и изо дня в день это искусство не совершенствуется, а



деградирует. Мудрость в кунг-фу — это не дополнение чего-то нового, а, наоборот, максимальное упрощение — как скульптор, лепящий скульптуру, не добавляет материала, а срезает все лишнее. Короче говоря, кунг-фу ценит голую руку, не прикрытую красивой перчаткой, которая скрывает ее истинные черты и ограничивает возможности.

Искусство — это способ самовыражения. Чем сложнее метод, чем больше в нем ограничений, тем меньше возможности выразить ощущение истинной свободы. И хотя на ранней стадии техника играет в кунг-фу очень важную роль, она не должна быть излишне сложной, сковывающей или механической. Если уделять ей слишком много внимания, то обрешь новые ограничения. Нападение противника нельзя обозначить приемом номер один или два, или позой второй, секцией

четвертой и т. д. Когда вы видите, что противник переходит в наступление, вы просто незамедлительно, как эхо на звук, реагируете на его движение. Это напоминает то, как вы отвечаете на мой вопрос или как вы ловите предмет, если я его вам кидаю.

К ЧЕМУ ВСЕ ЭТО

До того как я начал изучать это искусство, удар для меня был всего лишь ударом и ничем больше. Но после того как я изучил искусство, удар стал для меня далеко не просто ударом. Однако после того как я понял искусство, удар опять стал просто ударом.

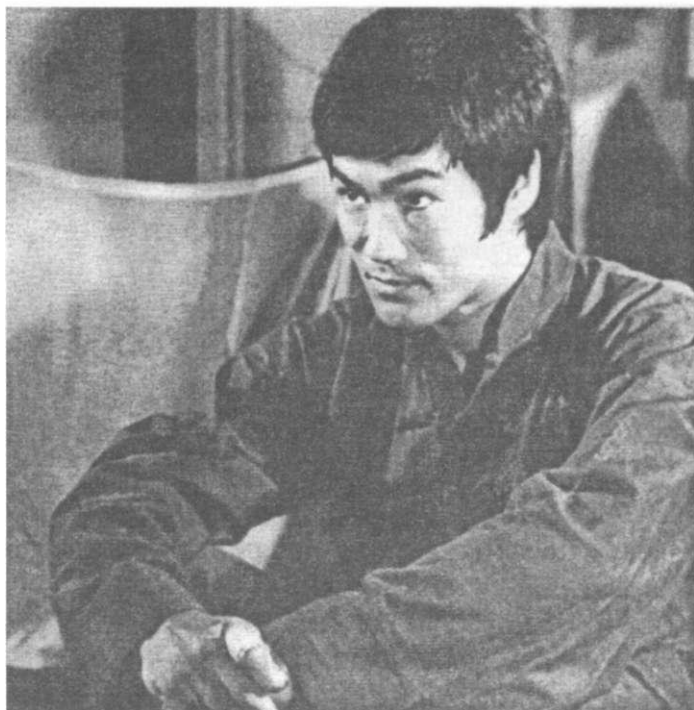
В этом искусстве нет ничего сложного. Принимайте вещи такими, какие они есть. Бейте, когда вам нужно ударить.

Не будьте напряжены, но всегда готовы, не думайте и не отвлекайтесь, не будьте скованными — будьте гибкими — это значит быть живым единым целым, осознающим реальность и готовым ко всему, что может произойти в следующую минуту.

День не растет, а уменьшается — отбросьте все несущественное!

Если бы мы могли бороться глазами! Как много (времени) мы теряем по пути от глаз к руке и, наконец, к кулаку!

Пожалуйста, не отказывайтесь от пяти чувств, полагаясь на шестое!



Я двигаюсь и в то же время не двигаюсь. Я словно отражение луны в волнах, которое перекатывается с волны на волну.

Перестаньте мыслить, будто не переставая. Следите за своими движениями, будто не придавая им значения.

Изменяться в ответ на изменения — неизменное состояние.

Покой в покое не есть истинный покой. Лишь покой в движении позволяет восторжествовать ритму вселенной.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Совет женщинам

Вопрос: Что бы вы посоветовали женщине, которая вынуждена отбиваться от большого и сильного нападающего?

Брюс Ли: Проблема в том, что все зависит от обстоятельств. Однако многие смотрят на *происходящее* так, как оно *должно было бы быть*. Что бы вы там ни слышали, сорокакилограммовая малышка не может подбросить стодесятикилограммового великана. И если на сорокакилограммовую женщину нападают, ей остается только одно — бить в одну из трех точек: глаза, пах или голени. Этого будет вполне



Name 姓名 LINDA EMERY

Address 地址 2332 11TH E.

No. 0008

PERMANENT
MEMBER
RANK

1	5
2	6
3	7
4	8

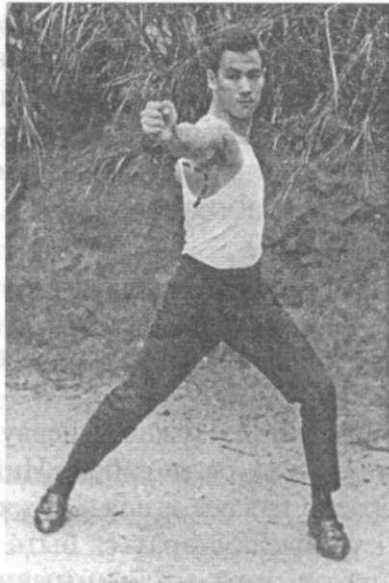
Signature Linda Emery

достаточно, чтобы на какое-то время обезоружить нападающего. И тогда я бы посоветовал ей бежать изо всех сил.

Дополнение к определениям

Вопрос: Вы как-то сказали, что кунг-фу называют по-разному. Не могли бы вы привести несколько названий и дать определение кунг-фу, общее для всех стилей?

Брюс Ли: В настоящее время в Соединенных Штатах чаще всего употребляется термин «кунг-фу», хотя у него есть и другие названия. В Китае, Формозе и Гонконге кунг-фу называют куо-шу или куо-ци, а в Японии — кемпо. Название «чуень-юн» впервые упоминается в «Книге стихов», а нижеприведенная таблица



показывает, что во время правления разных династий кунг-фу называлось по-разному.

Ву-ни — эра Чунь Чуй

Ци-ци — эра Чань Куо

Дзи-дзи — династия Хань

Шу-по — династия Хань

Кунг-шоу — династия Ни

Дзи-юн — династия Мин

Дзи-ни — династия Мин

Пай-шоу — династия Цин

Ву-шу — Китайская Республика

Куо-шу — Китайская Республика

Куо-дзи — Китайская Республика

Слово *кунг-фу* означает «работа» или «тренировка». Однако применительно к боевым искусствам это тренировка, нацеленная на постижение Дао предмета или явления, то есть тренировка как Путь к укреплению здоровья, умственному развитию, навыку самозащиты.

«Лучший» способ научиться

Вопрос: Как лучше всего можно овладеть китайским кунг-фу?

Брюс Ли: Быть собой. Нужно, в первую очередь, научить человека быть собой. Индивидуальность гораздо важнее стиля. Неуклюжему человеку нет смысла стараться быть более ловким. Я против того, чтобы ограничивать человека стилем. Ведь мы же говорим об искусстве, о способе самовыражения.

Нужно ли нам что-либо, помимо основ?

Вопрос: Я занимаюсь у тренера, который постоянно отрабатывает с нами основы — боковые удары, прямые удары и т. д. Во время спарринга от нас требуют использовать определенные приемы, хотя временами нам разрешается использовать комбинации и все, что мы умеем. Как вы думаете, разнообразие нужно?

Брюс Ли: Лучшие приемы — самые простые, правда, если они выполняются верно. И в бое-

вых искусствах важно не то, сколько приемов вы знаете, а сколько из них вы пропустили через себя. Как только человек овладевает основами настолько, что они становятся для него нормой, он может смело использовать их в бою. Они уже никуда не денутся. Конечно, нужно стараться избегать «неестественных» основ, которые отрабатываются в неестественном темпе и имеют мало общего с реальностью. Наберитесь терпения. Я уверен, ваш учитель знает, что делает.

О необходимости поясов в боевых искусствах

Вопрос: У большинства опытных каратистов черные пояса, но некоторые мастера носят красные пояса. Вас называют мастером боевых искусств, так какой пояс у вас?

Брюс Ли: У меня вообще нет пояса. Это просто сертификат. Если можете, защищайтесь в настоящем бою — пояс же ничего не дает. Думаю, он нужен, чтобы штаны не упали, вот и все.

О черном поясе

Вопрос: Кажется, вы вообще против черных поясов? Почему?

Брюс Ли: Жизнь человека слишком коротка — если бы он тренировался по китайской традиции, — чтобы дослужиться до такого почета.

Если уж восточные люди не могут их получить, то что говорить об американцах, которые тренируются пару раз в неделю? Я всегда был против подхода, гласящего, что можно «стать настоящим воином за три занятия».

Естественное и сверхъестественное

Вопрос: Некоторые мастера боевых искусств говорят, что «истинные мастера» их стилей развили «внутренний» духовный стиль кунг-фу, который позволяет им делать сверхъестественное — например, их не пронзают мечи и ножи. Как вы думаете, это действительно так?

Брюс Ли: Я полагаю, что для того, чтобы стать настоящим мастером восточных единоборств, нужно очень многое постичь. Так зачем нужно еще и это? Поэтому мне не интересно «сверхъестественное» кунг-фу. Если вы спросите меня, что я буду делать на небесах, я отвечу: «Есть много вещей, которые я еще не окончил. Так зачем мне задумываться об этом?» Я думаю, что те, кто верит в эти сверхъестественные силы, просто ими интересуются. Как еще можно объяснить их интерес? Я, например, не верю, что человек может упасть с двенадцатого этажа и не ушибиться, каким бы опытным мастером кунг-фу он ни был. И я не верю, что человеческое тело может устоять против меча или ножа.

Природа воды

Вопрос: Не могли бы вы объяснить принцип стакана воды, как он применяется в кунг-фу?

Брюс Ли: Ну, один из самых ярких примеров кунг-фу — это стакан с водой. Почему? Потому что она изменяется в зависимости от ситуации. Если ее налить в чашку, она станет чашкой; если налить ее в бутылку, она станет бутылкой; если налить воду в стакан, она станет стаканом. Вода — самое мягкое в мире вещество, и тем не менее она способна проникнуть сквозь самое твердое. Она самая мягкая, и ее нельзя взять в руки, ее нельзя проткнуть, ей нельзя причинить боль. И каждый боец кунг-фу пытается быть таким же мягким, как вода, гибким, чтобы уметь приспосабливаться к противнику.

Кунг-фу и джиу-джитсу

Вопрос: В чем разница между боем в джиу-джитсу, которое кажется очень медленным, и кунг-фу, которое кажется очень быстрым?

Брюс Ли: В некоторых книгах и журналах о боевых искусствах пишут, что, когда вас хватают, нужно «сначала сделать то, затем это, а после... а после... а после...» — сто шагов, чтобы сделать одну-единственную вещь. Естественно, эти журналы учат, что враги боятся вас, а друзья обожают и т. д. Но в кунг-фу от вас всегда ждут быстрых и резких движений. Например, если парень



схватил вас за руку, не стоит делать так много лишних движений. Нужно просто ударить противника по голени, и он отпустит вас. Это то, что мы называем «простотой». То же касается и боя — нужно победить противника минимумом движений. И сделать это красиво.

Подробнее об у-вэй

Вопрос: Почему принцип у-вэй так важен для того, чтобы добиться большего в боевых искусствах?

Брюс Ли: В основе принципа у-вэй лежит деятельность интуиции, которая присуща каждому. Обычно человек ведет себя рационально, подавляя интуитивное разумом. Но не только интеллект обладает силой. Действие, контролируемое разумом, ограниче-

но, действие, ведомое внутренним светом, безгранично.

У-вэй и чи-сао

Вопрос: Я все еще не понимаю, как принцип у-вэй связан с чи-сао, или слиянием рук. Вы можете это объяснить?

Брюс Ли: Чтобы понять чи-сао, требуется внутреннее умение стирать грань между собственным «я» и противником. Это интуитивное осознание, которое приходит само по себе. Его нельзя объяснить обычными процессами.

Популярность кунг-фу

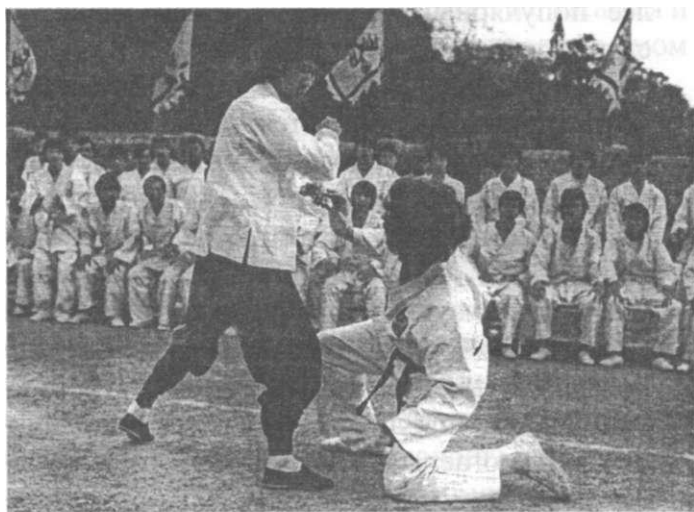
Вопрос: Как вы думаете, почему кунг-фу стало таким популярным в настоящее время?

Брюс Ли: Искусство кунг-фу становится все более популярным, особенно среди учащихся старших классов, так как включает в себе не только навыки ведения боя и учит не только бить кирпичи, но является также философским учением. Это способ самозащиты, которому более четырех тысяч лет. Оно способствует умственному развитию, укрепляет здоровье и учит самозащите в любой ситуации. Кроме того, кунг-фу нельзя назвать тяжелым видом единоборств. И, что самое главное, оно повышает уверенность в себе, учит скромности и уважению к другим, улучшает координацию и помогает адаптироваться к разным обстоятельствам.

Основы кунг-фу

Вопрос: В чем заключается основа кунг-фу?

Брюс Ли: Основная идея заключается в том, чтобы приспособиться к движениям противника и гармонично дополнять их. Здесь нет противостояния — только взаимодействие. Кунг-фу подобно тростинке, которая не противостоит ветру и поэтому не ломается. Все движения плавны и взаимосвязаны. Защита — это атака, а атака — защита. Каждый из процессов является одновременно и причиной и следствием другого. Все движения плавные, короткие и очень быстрые. Они направлены непосредственно на достижение цели, и лишних быть не должно. Ключевое слово искусства кунг-фу — простота: нужно сделать максимум, затратив мини-



мум энергии. Кунг-фу напоминает течение воды, которая никогда не застаивается.

Применение закона центральной линии и веса тела в дзюдо

Вопрос: На меня произвели большое впечатление ваши теории центральной линии и нанесения удара, используя вес тела, а не только силу руки. Однако сам я занимаюсь дзюдо, а не кунг-фу. Мы бросаем, а не бьем, и меня интересует, будут ли действовать и в нашем случае эти законы?



Брюс Ли: Безусловно. Вообще, очень интересно координировать работу рук и тела. Это позволяет в несколько раз увеличить силу броска в дзюдо и силу удара в кунг-фу. Неопытные люди обычно бьют только руками, полагаясь

на их силу (и, между прочим, это типичная ошибка многих тренеров). Поскольку я занимаюсь кунг-фу, то объясню действие этого закона (использование веса тела, то есть движения талии и бедер, для нанесения удара) на примере удара рукой. Я уверен, что этот принцип действует и при бросках. Чтобы понять, давайте обратимся к рисункам на с. 50. На верхнем рисунке мы видим, как центральная линия делит тело человека на две части. Внизу изображен человек, который разворачивается, будто нанося удар правой рукой. Левая нога при этом выполняет роль оси, вокруг которой вращается правая половина туловища. Центральная линия остается осью бедер и плеч, и рука наносит сокрушительный удар. Основная идея заключается в том, чтобы перенести собственный вес — посредством удара — на мишень (то есть противника) до того, как он переместится на левую ногу. Это объясняет и тот факт, что даже не собираясь наносить удар, нельзя сразу опускаться всем телом на впереди стоящую ногу, так как в этом случае ваша масса опустится на пол, а не добавит сил руке. Естественно, это все происходит очень-очень быстро, но движение пояса все равно оказывается на долю секунды быстрее остальных. Если вы примете во внимание теорию центральной линии, то, думаю, откроете для себя кое-что новое и в дзюдо.

На базе теории центральной линии я разработал понятие ядра, а позже — новый способ контратаки. Во-первых, внимание учеников

то кунг-фу нужно обратить на то, что любой удар следует наносить всем телом, потому что сила рук в четыре раза меньше силы всего тела. Во-вторых, движения пояса широкие и свободные, а рук — довольно сдержанные, ведь поворот большой оси намного больше поворота маленькой. Таким образом руки обретают максимальную силу к концу движения, поэтому они лишь средство передачи силы тела через центральную линию. Закон центральной линии применяется и в боксе, но движения в этом случае гораздо шире. Поначалу в этом нет ничего плохого, но позже нужно руководствоваться принципом упрощения — это позволит добиться максимума при минимуме затрат движений и энергии. Что же касается дзюдо, движений здесь может быть больше, так как в отличие от кунг-фу здесь не нужны удары и блоки. Я бы использовал теорию центральной линии в дзюдо, но я не думал о ее применении именно в этом виде боевых искусств, и поэтому мои знания в этой области довольно ограничены. Но я бы разделил атаки в дзюдо на следующие группы:

- 1) прямая атака — быстрая и сильная, одно движение и бросок;
- 2) смешанная атака — несколько бросков комбинируются вместе, чтобы нарушить ритм движения противника;
- 3) непрямая атака — обманные движения, чтобы вызвать реакцию противника и ис-

пользовать ее для своего броска; но этот вид атак редко используется на Востоке. Все начинается с неподвижного и заканчивается подвижным. Отвлекающие маневры, особенно запугивающие, могут вывести из равновесия даже самого спокойного противника;

4) атака притяжением — боец открывается противнику и отвечает на его нападение.



Я уверен, что это далеко не все, но для того, чтобы говорить на эту тему, нужно подойти к проблеме с более практичной точки зрения, то есть имея в виду использование силовых упражнений с весом (не бодибилдинг) в дзюдо.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение хотелось бы дать всем читателям, которые думают заняться боевыми искусствами, один совет — верьте только половине того, что видите, и не верьте ничему, что слышите. Перед тем как брать уроки у тренера, выясните, в чем заключается его метод, и вежливо попросите его продемонстрировать несколько приемов. Не забывайте о здравом смысле, и если вы убеждены в том, что перед вами человек знающий, беритесь за дело.



Как определить, хороший тренер или нет? Я бы спросил, скорее, хорош ли стиль или метод. В конце концов, силу и скорость тренера перенять нельзя — у него можно научиться лишь навыкам. Поэтому главным для нас является стиль, а не тренер, который лишь доносит определенные вещи до учеников. В стиле не должно быть ничего механического и «волшебного». В приемах нет ничего сверхъестественного, это должно быть понятно каждому.

Однако не идите на поводу у тренеров, которые бьют голыми руками кирпичи, безуспешно пробуют проткнуть себя мечами, демонстрируют железные предплечья и сумасшедшую скорость. Помните — этого вы от них взять не сможете. Все, что они вам показали, — всего лишь трюки, а самое важное для вас — техника. Сломать кирпич и ударить человека — две совершенно разные вещи: кирпич жесткий, а человек мягкий — он может увернуться или упасть, в зависимости от силы вашего удара. В чем польза удара, который не можешь выполнить? Кроме того, кирпичи и камни не уворачиваются. Так что, в первую очередь, решите, подходит ли вам стиль — он должен быть не механическим, не сложным, без лишних украшений — максимально простым.

Что делать, если «мастер» отказывается продемонстрировать вам свой стиль? Что делать, если он не хочет раньше времени раскрывать свой секрет? Надеюсь, читатель понимает: несмотря на то, что опытные учителя не любят

хвастаться и не учат искусству кунг-фу кого попало, они изучали его по двадцать—тридцать лет не для того, чтобы ни с кем не делиться и никому не показывать. Даже Лао-цзы, автор «Дао дэ цзин», который писал: «Кто знает, тот не говорит; кто говорит, тот не знает», написал целых пять тысяч слов, чтобы объяснить свою доктрину.

Чтобы продемонстрировать свои умения, так называемые почтенные мастера и профессора (особенно в Америке) предпочитают мало говорить. Они познали великую восточную мудрость, что проще выглядеть мудрым, чем мудро говорить (еще сложнее, правда, мудро поступать). Чем больше они хотят произвести впечатление, тем меньше стараются говорить, ведь как только они откроют рот (или сделают пару движений), окружающие сразу поймут, кто они на самом деле.

Я прекрасно понимаю, что все неизведанное влечет, и «специалисты лучших школ», «обладатели красных поясов пятнадцатого уровня» и «уважаемые мастера» умеют создать вокруг себя интригующую атмосферу таинственности. Но помните китайскую поговорку: «Тишина — это украшение и спаситель невежд».

Возможно, она вам поможет.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1*

Знания Брюса Ли о кунг-фу в то время, когда он писал эту книгу (1959—1964)

Вин чунь. Это единственный вид боевых искусств, который Брюс Ли по-настоящему изучил которому посвятил довольно большую часть своей жизни (пять лет). Этому искусству его обучил хорошо известный мастер Ип Мэн.

Тай-цзи цюань. Ли изучил основы этого искусства. На него произвела большое впечатление основная философия этого вида, которая сопровождала его всю жизнь. Многие свидетельствуют о том, что с этим искусством его познакомил отец, хотя неизвестно, каким конкретно стилем тай-цзи цюань занимался Ли. Отец был приверженцем тия ву, но на фотографиях Ли выполняет движения стиля ян, а однажды показал по крайней мере 08 движений формы ян-лон (своему первому ученику в Америке Джессу Гловеру).

* Приложения предоставлены Джоном Литтлом. — Прим. ред.

Хунгар. С основами хунгар Ли познакомился в Гонконге. Их преподавал ему друг отца Ли Хой Чуень.

Циньна: Этот стиль акцентирует захваты. Ли были знакомы некоторые стороны этого вида, но нет доказательств, что он действительно его изучал.

Классические формы кунг-фу, изученные и/или показанные Брюсом Ли

- 1) «богомол»;
- 2) южный «богомол» (этот стиль был основным во время показов в Сизтле);
- 3) вин чунь кунг-фу сил лум дао;
- 4) джит-кун;
- 5) фуджоу («коготь тигра») кунг-фу;
- 6) «журавль».

Стили кунг-фу, которые интересовали Брюса Ли в начале 60-х

- 1) тай-цзи;
- 2) северный «богомол»;
- 3) багуа (пакуа);
- 4) «обезьяний бокс»;
- 5) джит-кун;
- 6) чойлайфут.

Стили кунг-фу, о которых Брюс Ли читал лекции*

- 1) южный «богомол»;
- 2) «коготь орла»;
- 3) «кулак дракона»;
- 4) тай-цзи цюань;
- 5) чойлайфут;
- 6) синьи;
- 7) сил лум дао;
- 8) багуа (пакуа);
- 9) хунгар;
- 10) циньна;
- 11) диммак.

* По словам Таки Кимуры и учеников Ли в Сिएтле Эда Харта, Джесса Гловера и Дага Палмера, Брюс Ли занялся изучением этих стилей потому, что уже тогда собирался разработать совершенный стиль кунг-фу. — Прим. Джона Литтла.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Терминология кунг-фу

- Гвун — школа, спортзал (заведение)
Джи-яу-бок-гик — спарринг вольным стилем
Сибак — старший брат тренера
Сигун — дедушка, тренер тренера
Сидай — младший брат
Сидзо — основоположник стиля
Сисук — младший брат тренера
Сифу — тренер
Сихин — старший брат
Тудай — ученик
Тушун — ученик ученика (внуки)
Бью-джи — короткий прямой удар пальцами
Го-да — верхний удар
Гуа-чуй — удар тыльной стороной кулака
Джик-тек — прямой удар
Джик-чун — серия прямых ударов
Джук-тек — боковой удар
Джун-да — средний удар

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

- Джун-синь-чой — центральная линия
Джут-сао — резкий подъем руки
Лоп-сао — захват рукой
Оу-тек — удар по дуге
Оу-чой — удар рукой по дуге
Пак-сао — удар ладонью
Пин-чуй — горизонтальный удар кулаком
Фук-да — боец оставляет руку на противнике
после нанесения удара
Ха-да — нижний удар
Хоу-тек — задний удар
Чоп-чой — удар суставами кулака
Чун-чуй — удар ребром кулака

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ИЗ АРХИВА БРЮСА ЛИ

Письмо, написанное Брюсом Ли

Дорогой Билл,

к сожалению, выход статьи задерживается, потому что сейчас я в командировке — показываю кунг-фу. Я только что вернулся из Лос-Анджелеса, и мне придется начать все сначала в Сан-Франциско. Где-то через неделю мне придется слетать в Нью-Йорк.

Однако я постараюсь найти время, чтобы закончить статью. Кстати, должны будут напечатать о последнем турнире в Лонг-Бич, и ты не знаешь, когда выходит следующий «Блэк Белт» («Черный пояс»)?

Чтобы ты знал: символом школы джит-фан кунг-фу будет знак инь-ян, в котором инь и ян, черное, пассивное, и белое, активное, пересекаются, и составляют единое целое, и содержат качества своего дополнения (не противоположности!). Они вовсе не исключают друг друга — они взаимозависимы и являются функциями

друг друга. Когда я говорю, что потею на жаре, пот и жара — это одно целое, они не существуют друг без друга. У каждого объекта есть субъект. Аналогично нападающий не может быть полностью независимым, он является помощником. Ведь, согласись, тебе **НУЖЕН** противник, который дополнит тебя до целого.

Так что мягкость и жесткость — неразделимая сила вечной смены движения. Надавив на обе педали сразу или не тронув ни одну из них, не сдвинешь велосипед с места. Чтобы поехать вперед, нужно поочередно давить на педали. Получается, что поступательно движение требует «единства» давления и освобождения. Давление — это результат освобождения, и наоборот. Каждое является причиной и результатом другого.

Целостность — главная идея символа тай-цзи. Нужно помнить об умеренности, не допуская крайностей...

В целом же идея такова: если в кунг-фу есть что-то необычное, так это только потому, что в нем нет ничего необычного — это прямое выражение чувств бойца с использованием минимума сил и движений. Чем ближе к сущности истинного Пути, тем меньше движений.

Извини за непоследовательность и плохой почерк.

Брюс Ли

Dear Bill, I am sorry to inform you that the articles have to be delayed because I am at present on a tour demonstrating Jung Fu. I've just got back from Los Angeles not too long ago and I'll have to start again in San Francisco. In a week or so I'll have to fly to New York.

However, I'll try to find time in between to finish the articles. By the way, there should be a coverage of the last tournament at Long Beach, and when will the next Black Belt be out?

For your information the symbol in the seal of the Jun Fan Chung Kuo Institute is the symbol of Yin and Yang in which the Yin is black (black [passive]) white (active) are two interlocking



of one WHOLE, each containing within its confines the quality of its complementaries (not opposite!) Instead of mutually exclusive, they are mutually dependent and are a function each of the other. When I say the heat makes me perspire the heat and perspiring are just "one" process as they are co-existent and the one could not exist without the other. Just as an object needs a subject, the person in attack is not taking an independent position but is acting as an assistant. After all, you need your opponent to complete the other half of a whole.

Thus gentleness/firmness
is one inseparable force of one
unceasing interplay of movement.
If a person riding a bicycle
wishes to go somewhere, he
cannot pump on both the pedals
at the same time or not pumping
~~on~~ them at all. In order to
move forward he has to pump
on one pedal and release the
other. So the movement of going
forward requires this "oneness"
of pumping and releasing. Pumping
is the result of releasing, and
vice versa, each being the cause
of the other.

This "oneness" is just a
basic idea in the symbol then
there are no deviations without going
to either extreme, the wonder of
the ordinary — — — — —

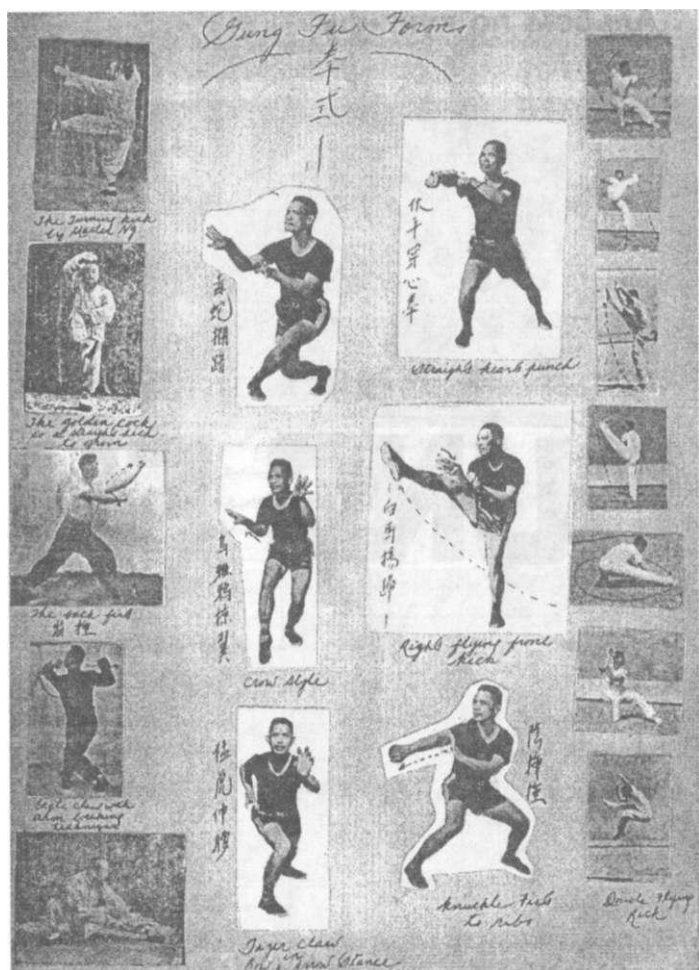
In general, however, the
idea is that — if Gung Fu
is ~~extraordinary~~ extraordinary, it is
because of the fact that it
is nothing at all special —
it is simply the direct expression
of one's feeling with the minimum
of lines and energy. The closer
to the true Way, the less
wastage of expression there
is.

Please pardon my incoherence
and poor penmanship.

Grace

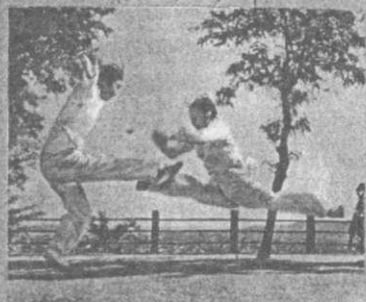
Альбом по кунг-фу





Gung Fu Training

双拳箭步

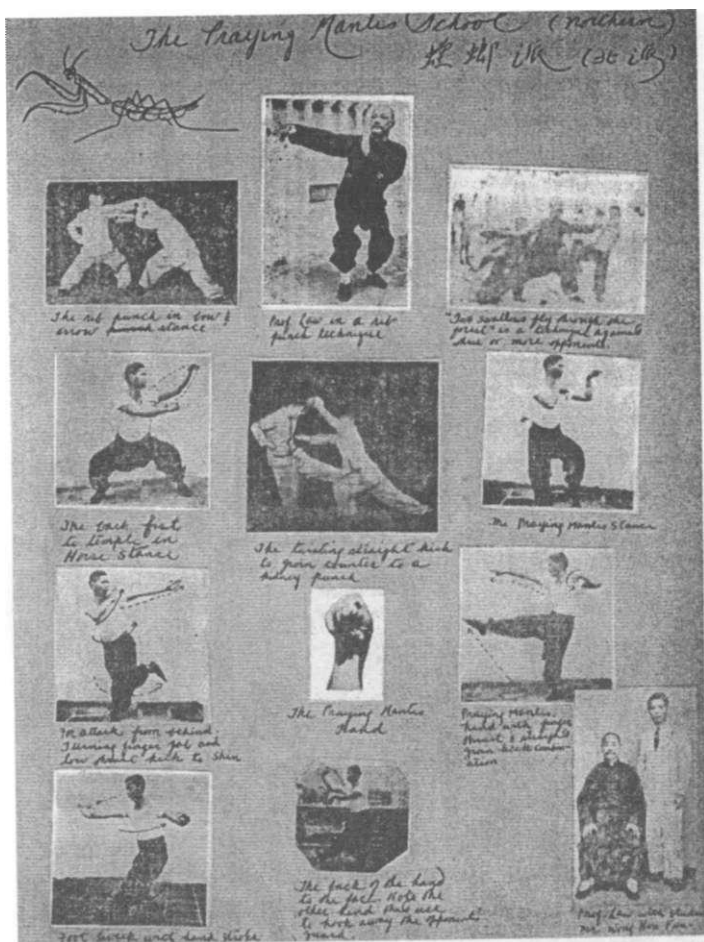


Leg Training



Form Training







The back kick



*Taken in 1957 with
Prof. Yip Man, leader
of the Wing Chun school*



*The side kick
1911-1912*



*The side kick with
knee strike*



*After work out in
classroom, 1957*



*The moment of the
edge of the hand to
the temple during free
style*



*Left side with pressure
eye to the side*



*Prof. Yip Man on
the art of striking
hand*



*The Arc of
striking hand
free style (1956)*



*During striking
hand practice*



*From side side kick to
the side*



*The straight
hand kick by
Prof. Yip*

The Eagle Claw School by H. H.



*Slight chest back
with finger just to eyes*



The Eagle Claw

The Hook



The Eagle Claw



*The Eagle Claw
A
B*



*The wrist slightly
up from the "hooking"
position*



*The single flying
kick*



*like hand to
chest*



The 3rd. Kungfu style
is the White Dragon



The 2nd. of the 3rd. style
and the 3rd. style
are both



The 3rd. style is
the 3rd. style



The 3rd. style is
the 3rd. style



The 3rd. style is
the 3rd. style



СОДЕРЖАНИЕ

О Таки Кимуре. <i>Джон Литтл</i>	7
О Брюсе Ли. <i>Линда Ли Кэдвелл, Джон Литтл,</i> <i>Таки Кимура</i>	9
Предисловие автора	21
Глава 1. ЧТО ТАКОЕ КУНГ-ФУ?	23
Знакомство с китайским кунг-фу	23
Инь и ян	32
Воссоединение инь и ян	36
Глава 2. НЕКОТОРЫЕ ПРИЕМЫ КУНГ-ФУ	45
Основы кунг-фу	45
Основные точки ударов в кунг-фу	65
Прямой удар кулаком в вин чунь	71
Техника блоков и ударов	80
Ближний бой в кунг-фу. «Липкие руки» — метод вин чунь	90
Техника ударов ногами в кунг-фу	103
О самозащите	109
Практика форм — один из способов постижения пути	121
Программа тренировок кунг-фу	127
Глава 3. ДАОСИЗМ И КИТАЙСКОЕ ИСКУССТВО КУНГ-ФУ	145
Дао кунг-фу	145
Ву-син (состояние пустоты)	154

У-вэй (бездействие)	158
О восточной и западной оздоровительных системах	165
Момент осознания	166
Средоточие мысли — некоторые понятия кунг-фу	171
Глава 4. ИДЕИ И МНЕНИЯ	187
Традиции и история кунг-фу	187
Беседа на тему китайского кунг-фу	206
О психическом центре	214
Как я вижу кунг-фу	216
К чему все это	219
Вопросы и ответы	221
Заключение	235
<i>Приложение 1</i>	238
<i>Приложение 2</i>	241
<i>Приложение 3</i>	243

Издательская группа «ГРАНД-ФАИР»

приглашает к сотрудничеству авторов
и книготорговые организации

Телефоны:

(095) 721 - 38 - 56

(многоканальный)

(095) 170 - 93 - 67

Факс:

(095) 170 - 96 - 45

Почтовый адрес:

109428, Москва, ул. Зарайская, д. 47, корп. 2

e-mail: office@grand-fair.ru

Интернет: <http://www.grand-fair.ru>

Серия «Грандмастер»

Брюс Ли

ДАО КУНГ-ФУ

Под редакцией Джона Литтла

Корректор Л. Савельева

Дизайн обложки Е. Ярошенко

ЛР 065864 от 30 апреля 1998 г.

Подписано в печать 20.02.2003.

Формат 84 × 108 ¹/₃₂. Бумага книжно-журнальная.

Гарнитура «Таймс». Печать офсетная.

Усл. печ. л. 13,44. Тираж 7000 экз.

Заказ 9332.

Издательство «ФАИР-ПРЕСС»

109428, Москва, ул. Зарайская, д. 47, корп. 2

Отпечатано в полном соответствии

с качеством предоставленных диапозитивов

в ОАО «Можайский полиграфический комбинат».

143200, г. Можайск, ул. Мира, 93